"اقرأ هذا الكتاب
واستمتع بحرية أن تصنع واقعك".
- **ديباك شوبرا**، طبيب بشري،
ومؤلف كتاب ***Total Meditation***

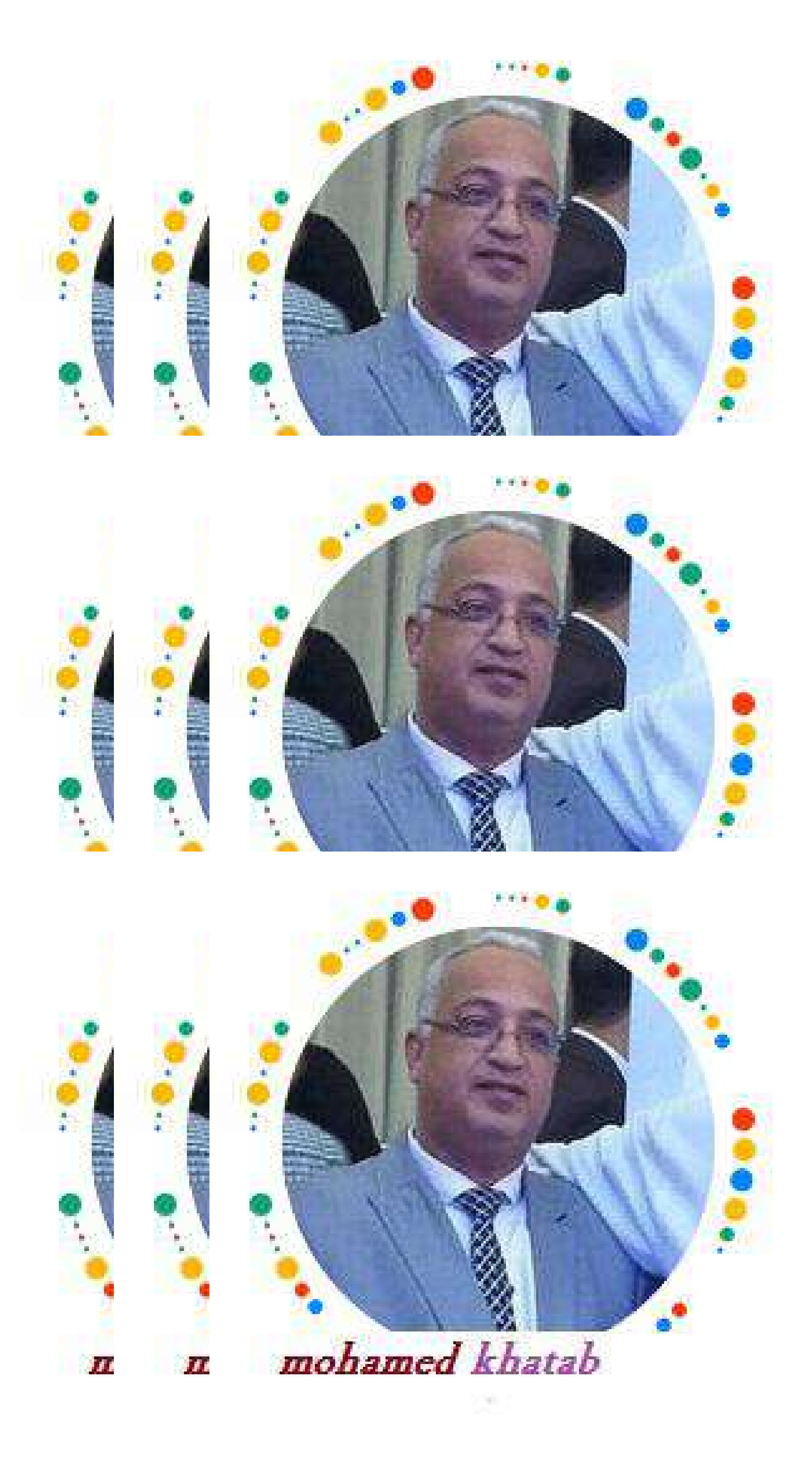
لا أستطيع التوقف عن التفكير

كيف تتخلص من القلق، وتحرر نفسك من الوساوس المستمرة

نانسي كوليير

تمهيد بقلم ستيفان بوديان




mohamed khatab



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2023



t.me/soramnqraa

13 7 2023

ملحوظة الناشر

هذا الكتاب مصمم لتقديم معلومات دقيقة وموثوقة فيما يتعلق بالموضوع الذي يتناوله. يُباع هذا الكتاب على أساس أن الناشر لا يشارك في تقديم خدمات نفسية، أو مالية، أو قانونية، أو غيرها من الخدمات المهنية. إذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة خبير أو مشورته، ينبغي التماس خدمات شخص محترف مختص.

لا أستطيع التوقف عن التفكير

كيف تتخلص من القلق، وتحرر نفسك من الوساوس المستمرة

مكتبة | 1257

نانسي كولير



CAN'T STOP THINKING

How to Let Go of Anxiety & Free Yourself from Obsessive Rumination

NANCY COLIER





"في هذا الكتاب الرائع، تُظهر نانسي كولير بكل وضوح كيف يكون إدمان التفكير مسئولًا عن معظم المعاناة البشرية. من الواضح أن طبيعتنا الأساسية كالوعي متحررة من الفكر في حد ذاتها. اقرأ هذا الكتاب واستمتع بحرية أن تصنع واقعك".

- **ديباك شوبرا**، طبيب بشري ومؤلف كتاب *Total Meditation*

"أنا أيضًا لا أستطيع التوقف عن التفكير، وأنا مدرس تأمل وأمارسه يوميًا لأكثر من خمسة وأربعين عامًا! لكن لا داعٍ للقلق. في كتاب *لا أستطيع التوقف عن التفكير*، تساعدنا نانسي كولير على أن نفهم بوضوح كيف نتحرر من القبضة الخانقة للتشبث والتعلق الذهني، والتي تسبب الكثير من التوتر. فهي تشارك سر الحرية الداخلية وضبط الذات لكي نكون قادرين على فعل ما ينفعنا دون قيود نفرضها على أنفسنا".

- **لاما سوريا داس، لاما الأمريكي**، مؤلف
كتاب *Awakening the Buddha Within*

"واحدة من أكثر النعم المحررة التي يمكن أن نحظى بها هي إدراك أننا لسنا أفكارنا! يذكرنا كتاب *لا أستطيع التوقف عن التفكير* أنه عندما نتعلم استقبال قصصنا العقلية بحضور صبور ومتسامح ومنتبه، نتيقّظ للوعي الخفي والمحب والذي يعد طبيعتنا الحقيقية".

- **تارا براخ**، مؤلفة كتابي *Radical Acceptance*
و *Radical Compassion*

"كيف ستكون الحياة إذا استطعنا التعافي من إدماننا على التفكير؟ لقد بلغنا حد التوتر والارتباك بسبب الإيمان بمقولة: "أنا أفكر، إذًا أنا موجود". تساعدنا نانسي كولير على اتخاذ واحدة من أهم الخطوات في الحياة، أن ندرك "أنا لست أفكاري". هذا *الكتاب* ليس دعوة "للتوقف عن التفكير"، بل وسيلة للتخلص من عادة إدمان الانسياق وراء أفكارنا. يا لها من هبة!".

- **لوك كيلي**، مؤلف كتابي *The Way of Effortless Mindfulness*
و *Shift Into Freedom*

"تطرح نانسي كولير السؤال التالي: 'ما الذي تضيعه، وتفوته، لأنك غارق في التفكير؟'. من خلال التمارين العملية والقصص الثاقبة، يرشدنا كتاب *لا أستطيع التوقف عن التفكير* إلى استكشاف عقولنا وبالتأكيد وعينا وفهمنا".

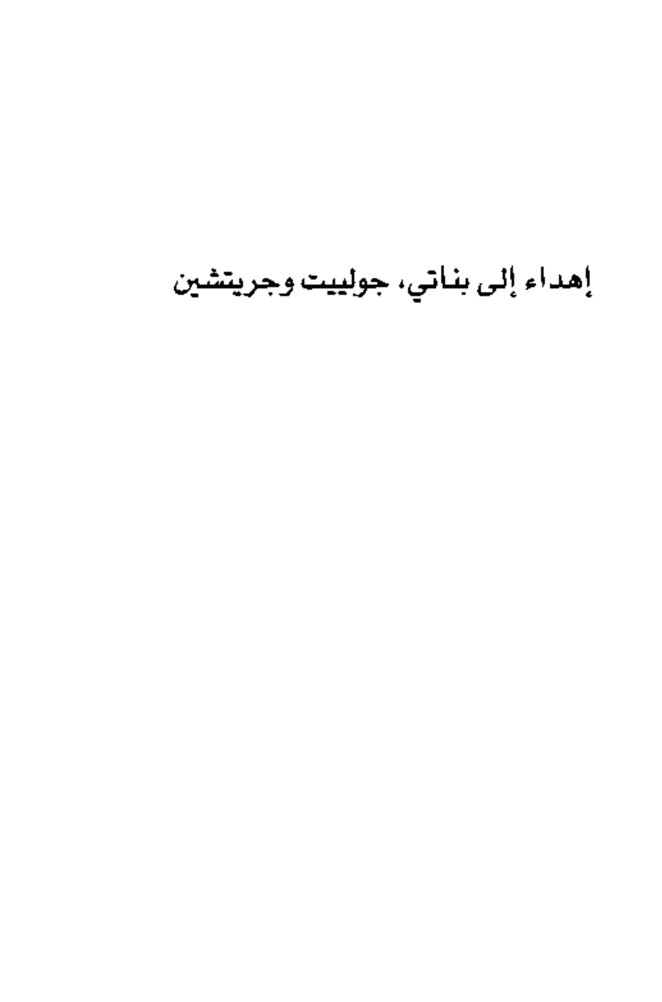
- **شارون سالزبرج**، مؤلفة كتابي *Lovingkindness*
و *Real Change*

"إنه دليل دافئ، وثاقب، ودقيق لفهم الأجزاء الأكثر تعقيدًا من العقل البشري".

- **إيثان نيتشرن**، مؤلف كتاب *The Road Home*

"بدلًا من محاربة أفكارنا، تعلمنا نانسي كولير الابتعاد عنها إلى موضع أكثر هدوءًا، ووعيًا، دون إصدار أحكام لمراقبتها. من هذا الموضع تفقد الأفكار بعضًا من سيطرتها علينا، ونستطيع اكتشاف حقيقتنا. تعتبر أساليب كولير منهجًا قائمًا بذاته في التفكير، ولكنها أيضًا إضافة رائعة للممارسات النفسية والروحانية الأخرى، بما في ذلك التأمل واليقظة الذهنية".

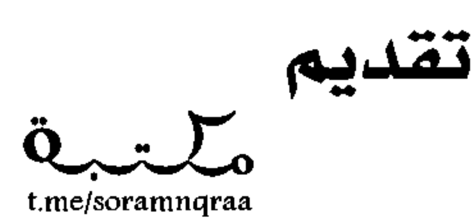
- **ويليام إل. ميكولاس**، درجة دكتوراه، أستاذ فخري في علم النفس بجامعة ويست فلوريدا، ومؤلف كتاب *Taming the Drunken Monkey*



إهداء إلى بناتي، جولييت وجريتشين

المحتويات

تقديم



ما زلت أتذكر اليوم الذي أدركت فيه أن تفكيري كان يقودني نحو الجنون. بصفتي أكاديميًا طموحًا في الكلية، كنت أؤمن بقيمة العقل في إنشاء عوالم من الأفكار المعقدة التي يمكن أن تحل جميع مشاكل البشرية. لكن في حياتي الشخصية لم أكن أملك السيطرة على أفكاري، ووجدت نفسي مهووسًا بشأن علاقة جديدة لدرجة أنني كنت في غاية القلق وبالكاد أستطيع الأكل أو النوم. هل فعلتْ أم لم تفعل؟ هل ستفعل أم لن تفعل؟ سلبت الشكوك والسيناريوهات السلبية التي أثارها عقلي كل البهجة من الحياة.

لذلك فعلت أخيرًا ما كنت أفكر في فعله لسنوات، منذ بدأت في دراسة التراث الروحاني للشرق كطالب مستجد. ركبت مترو أنفاق وسط المدينة المتجه إلى مركز زن التقليدي وبدأت ممارسة التأمل. لم أظن في ذلك الوقت أن هذه كانت بداية تكريس حياتي للحياة الروحانية واكتشاف كيف نستطيع تحرير أنفسنا من المعاناة وعيش حياة سعيدة، ومسالمة، ويقظة.

استغرق الأمر مني سنوات من متابعة أنفاسي ومراقبة أفكاري كطالب زن مجتهد لأبتعد تدريجيًا عن الوساوس التي ابتليت بها. في تلك الأيام لم تكن هناك طرق مختصرة، ولا كتيبات إرشادية متاحة بسهولة حول طبيعة العقل، ولا أحد يقول ببساطة: "انظر، كف عن هذا! أنت لست أفكارك"؛ بعبارة أخرى، لم توجد كتب مثل هذا الكتاب. يستخلص كتاب *لا أستطيع التوقف عن التفكير* حكمة العمر المستمدة من خبرة المؤلفة في التأمل، وتعليمها للآخرين، وعقود من تقديم العلاج النفسي لمرضاها حول التعامل مع العقل، في دليل إرشادي موجز لفك الارتباط بينك وبين أفكارك وإيجاد السلام والرضا في الوقت الراهن، دون قضاء سنوات في التأمل.

كما تشير كولير، نحن مدمنون على تفكيرنا ونؤمن بأننا لا نستطيع الاستمتاع بالحياة دون التماهي مع القصص اللا نهائية التي يثيرها العقل. في الواقع، إننا نعتبر هذه القصة المعقدة هي حقيقتنا حقًا،

وحقيقة كوننا ذاتًا منفصلة، ونخاف تصور كيف يمكن أن تكون الحياة دونها. بالتأكيد، قد نعاني بشدة، لكننا نؤمن إيمانًا راسخًا بأن المعاناة هي نتيجة حتمية لما يحدث خارجنا، وما يفعله الآخرون بنا، وما تفرضه الحياة علينا، بدلا من النظر إليها على أنها أمر اختياري وفي وسعنا التحكم فيها. ربما حتى يكون لدينا ولاء لمعاناتنا لأننا نؤمن بأننا بحاجة إلى التكفير عن الأخطاء التي ارتكبناها، وتحمل الآثار التي خلفتها آلام الأسرة، وتعلم الدرس الذي تحاول أن تعلمنا إياه.

تدعونا كولير للتخلص من هذا الإدمان والتخلي عن هذا الولاء من خلال اتخاذ خطوة جذرية واحدة في اتجاه جديد. فبدلًا من إلقاء اللوم على الظروف الخارجية -والتي في النهاية لا نملك سوى القليل من السيطرة عليها- يمكننا أن نوجه أصابعنا إلى أنفسنا وندرك أن مصدر معاناتنا يكمن في الأحكام التي نصدرها، والقصص التي نتبناها، والتفسيرات التي نتوقعها. الحياة على ما هي عليه، ليست دائمًا مُرضية أو خالية من الألم، ولكن نستطيع أن نختار كيف نستجيب لها. والخطوة الأكثر جذرية وتحررًا هي إدراك أنك لست مضمون أفكارك؛ أنت الوعي الذي تنشأ وتختفي فيه هذه الأفكار.

يعد هذا الإدراك الخطوة الأولى على طريق الاستيقاظ من حلم الانفصال؛ ما تسميه التقاليد الروحانية التنوير. على مدار الأربعين عامًا الماضية، كنت أرشد الباحثين في رحلة الاستيقاظ، ولطالما كانت هذه الخطوة الأولى هي الأقوى والأكثر تغييرًا للحياة. أنت لست أفكارك؛ يا لها من رؤى استثنائية! فعندما ترى ذلك مرة واحدة وإلى الأبد، تكون قد فتحت الباب أمام أسلوب حياة جديد تمامًا؛ أسلوب يعد بالسلام، والسعادة، والرضا والذي لا يمكن أن تهزه تقلبات الحياة. كتاب *لا أستطيع التوقف عن التفكير* يمسك بيدك ويرشدك إلى هذا الباب، وما وراءه.

– ستيفان بوديان

معالج نفسي مرخص، ومعلم روحاني، ومؤسس ومدير مدرسة The School of Awakening *ومؤلف كتب* Meditation for Dummies *و* Wake Up Now *و* Beyond Mindfulness

المقدمة

مدمن على التفكير

كان صباح يوم ربيعي رائع، وكنت أتمشى في الحديقة بالقرب من منزلي. حسنًا ... هذا ليس صحيحًا تمامًا. كنت أتمشى، نعم، لكن ليس في الحديقة بالضبط. فقد غفلت عن الزهور الملونة التي تتفتح، وأشعة الشمس الدافئة، ورائحة العشب المقطوع. كان يفوتني كل ذلك، بعد أن توهت داخل عقلي، في سجني الشخصي؛ أفكر. بغض النظر عن مدى روعة ذلك اليوم من مايو، إلا أنني لم أكن أعيشه؛ كنت محاصرة في عقلي، أفكر بإفراط في الأمور العالقة في حياتي. أعيد التفكير والنظر في نفس المشكلات التي كنت أعيد التفكير والنظر فيها لسنوات؛ فقد كنت داخل جحر الفكر.

ثم حدث شيء رائع. دارت عدستي الداخلية حول محورها؛ فبدلًا من أن أكون داخل أفكاري، كنت الآن الشخص الذي ينظر إلى أفكاري ويستمع إليها. كنت الآن الشخص الذي تتحدث إليه الأفكار. استطعت أن أرى، بوضوح شديد، ما كنت أختار الانتباه إليه. ووجدت نفسي فجأة أشاهد انتباهي وهو يرتبط بهذا المحتوى السام، وأشاهده وهو يلقي الضوء على سخطي ويثيره. شعرت بخبث أفكاري وبنوع من الحيرة والرعب من ميل نفسي نحوها. لقد رأيت أفكاري شيئًا كنت أسببه لنفسي بالفعل.

في تلك اللحظة، استطعت أن أرى أنني كنت الشخص الذي يعيد نفس القصص الساخطة، ويجري نفس المحادثات المحملة بالاستياء في رأسي؛ بنفس النتائج: المعاناة، معاناتي. أخيرًا، تمكنت فعلًا من سماع أفكاري، بوضوح؛ وأدركت كم جعلتني أشعر بشعور سيئ. وراقبت أفكاري السلبية على حقيقتها، وهي نوع من السم المتناول ذاتيًا. ثم جاءت لحظة التجلي: حيث اتضح لي أنني أستطيع فعل هذا الأمر بشكل مختلف، أعني *الحياة*. أستطيع تغيير ما أوجه انتباهي إليه، والابتعاد عن مصدر معاناتي. ليس

فقط على المستوى الفكري، ولكن على المستوى الجسدي العميق، وعلمت أنني أصنع تجربتي، وبالتالي، أملك القدرة على تغييرها. إذا كنت على استعداد لتغيير الطريقة التي أتصل بها مع أفكاري، يمكنني خلق نوع مختلف تمامًا من الحياة لنفسي.

في الوقت نفسه، أصبح من الواضح أنه لن يحل أي قدر من التفكير ولا أي من أفكاري "الرائعة" المشكلة التي كنت أفكر فيها. لقد التقى عقلي المفكر ندًا له. فلم أستطِع حل هذه المشكلة بالتحديد، ليس بمزيد من التفكير على أي حال. أيًا كان ما أردت الحصول عليه، وأينما أردت الوصول... إذا كان له أن يتحقق، فلن يتحقق من خلال المزيد من التفكير. لقد فهمت الأمر: لن يجلب لي التفكير السعادة أو السلام الذي كنت أتمنى أن يجلبه.

جاءت تلك اللحظة بعد حياة طويلة من سرد، وتحليل، وفهم تجربتي الشخصية وتجربة الآخرين؛ كل ذلك لجمهور واحد: أنا. انهمار الوساوس فيما كان يزعجني، والهوس بكيفية إصلاحه، ووصف تجربتي لنفسي، مرارًا وتكرارًا. جاء ذلك بعد قضاء سنوات في بناء قصص عقلية معقدة حول سبب ما كان يحدث في حياتي وما الذي يجب عليّ فعله لتغييره. حلّ الوضوح بعد قضاء الكثير من الوقت في تبرير والدفاع عن أسباب كوني محقة ولي الحق لخوض التجارب التي كنت أخوضها. كنت أدافع عن كل هذا في المحكمة المنصوبة في عقلي. جاءت اليقظة في الأساس بعد حياة من محاربة الواقع داخل رأسي ومحاولة السيطرة عليه.

في ذلك اليوم في الحديقة، اكتشفت عدسة جديدة لأرى حياتي من خلالها، ومعها هوية جديدة. لم يسبق لي معرفة أي طريقة لعيش الحياة إلا من خلال أفكاري، كشخص مفكر. لم يكن هناك أي شاهد، ولم أكن غير الشخصية التي تفكر. فقد غرقت في الأفكار التي تراود عقلي.

مثل معظم الناس أيضًا، لقد أمضيت حياتي واثقة بأنني أستطيع إيجاد سبيل إلى حالة السعادة والسلام الداخلي، وأن التفكير أكثر وبشكل أفضل هو الحل لجميع الصعوبات التي تسببها الحياة. كنت أؤمن بأنني إذا عملت بجد بما يكفي، وشققت طريقي من خلال ما يكفي من التحليلات العقلية المعقدة، يمكنني معرفة العطب في حياتي. وبمجرد معرفته، يمكنني إصلاحه.

طبيعي ولكن ليس مفيدًا

لأكثر من خمسة وعشرين عامًا كمعالجة نفسية، كنت أستمع إلى الناس وهم يتحدثون عن حياتهم. لقد مر عليّ في العيادة كل أنواع المشكلات، والمواقف، والقصص، والشخصيات. في حين أن مضمون مشاكلنا ومواقفنا قد يظهر بأشكال ومستويات مختلفة من الشدة، إلا أن هناك مشكلة عالمية واحدة تعد أصل كل المشكلات الأخرى. في الأساس، إن توترنا، وقلقنا، وسخطنا المزمن ناتج عن شيء واحد: الطريقة التي نتصل بها مع أفكارنا. إن علاقتنا بالفكر هي التي تجعلنا نعاني.

جين في علاقة زوجية فاشلة. تقضي أيامها ولياليها (والجلسات معي) تفكر فيما هو خطب زوجها ولماذا هو مزعج إلى هذا الحد. وتوضح بشكل هوسي أسباب غضبها، ومبررات لسبب أحقيتها في الشعور بما تشعر به؛ فهي توضح كل هذا؛ لنفسها ولكل من يستمع إليها. عندما لا تجتر في استيائها، تفكر جين إلى الحد الهوس في أخطائها؛ ملقية اللوم على نفسها للبقاء في زواج فاشل، ولعدم كونها من مناصري حقوق المرأة الذين سيتركون هذا الزواج. هي محاصرة داخل حلقة من التفكير السلبي المتكرر. تذهب للعمل، وتعتني بأسرتها، وتبدو بصحة جيدة من الخارج، وكأنها شخص يعيش حياة سعيدة. فهي تحظى بلحظات من الفرح. لكن من الداخل، تشعر بالقلق، والاضطراب، وتكون سجينة أفكارها.

أليسون أم جديدة عادت لتوها للعمل من إجازة الأمومة. في كل لحظة تبتعد فيها عن ابنها، تفكر في آلاف الأشياء الفظيعة التي يمكن أن تحدث لطفلها: الهجمات الإرهابية، ومتلازمة الموت المفاجئ للرضع، والاختناق برقائق شيريو، وما إلى ذلك. أحيانًا تتصل بي في منتصف اليوم، عندما تتحول أفكارها إلى حالة من الذعر. عندما لا يخلق عقلها سيناريوهات عن الموت، فإنها تحول تفكيرها إلى الدمار الذي ستشعر به عندما تحدث هذه الأشياء الفظيعة، وكيف أنها لن تتمكن من النجاة. عندما تتمكن من صرف انتباهها عن هذا الرعب المتخيل، فإنها تفكر وتحتقر نفسها لكونها أمًا عاملة، ومدى غضبها من زوجها لعدم جني أموال كافية تسمح لها بالبقاء في المنزل مع طفلها، وغيرها من الأفكار المستاءة الأخرى التي

لا حصر لها. هي تفكر بشكل مفرط وهوسي في نفس الأشياء التي تعذبها وتخيفها.

أخيرًا، دعونا ننظر إلى حالة كين، الذي كان يظن أنه سيصبح رئيسًا للشركة التي كان يعمل بها. بشكل غير متوقع، تم فصله وأصبح عاطلًا عن العمل لمدة عام تقريبًا. منذ إقالته، ظل كين يفكر باستمرار في الخطأ الذي ارتكبه والذي أدى إلى فصله، ويعيد التفكير في الزلات المحتملة التي ارتكبها على طول الطريق (وصولًا إلى الصور التي احتفظ بها على مكتبه). يسألني كل أسبوع لماذا في اعتقادي قد تعرض للفصل. عندما لا يفكر في أخطائه المهنية، فإنه يفكر في إخفاقاته الشخصية وعلى وجه التحديد، كم كان أحمق ومخدوعًا لتخيله أنه يمكن أن يكون شخصًا مهمًا. إن أفكار كين تذكره، مثل أفكار الكثير من الناس، يومًا بعد يوم، بما لم يحققه.

في حين أن هؤلاء الأفراد قد يبدون كأمثلة متطرفة للتفكير الزائد أو ما نسميه أحيانًا الإفراط في التفكير، إلا أنهم في الواقع أمثلة نموذجية تمامًا للواقع الذي يعيشه كثير من الناس بشكل يومي. فنحن نفكر بشكل مفرط وباستمرار. كما أن معظمنا لا يفكر في كائنات اليونيكورن الخيالية أو قوس قزح؛ نحن نفكر في الأشياء التي تجعلنا في أسوأ حالاتنا. نشعر بأننا مجبرون للتفكير فيما يؤلمنا، وبالتالي نعاني. إذا كنت لا تستطيع التوقف عن التفكير حتى عندما تريد ذلك، فأنت لست وحدك.

مثل أي إدمان آخر

قد يبدو الأمر سخيفًا، أو مسيئًا، أو عبثيًا أن نقارن عملية التفكير، وهو أمر طبيعي تمامًا ومثمر ومهم، بشيء خطير ومدمر وخارج نطاق السيطرة مثل الإدمان. رفعت صديقة لي، فور سماعها عن موضوع هذا الكتاب، صوتها قائلة: "إن التفكير ليس مثل تعاطي المخدرات أو الشرب. فالبشر يفكرون. هذه طبيعتنا!". إن التفكير مفيد، وضروري، وإبداعي، ومذهل دون شك. هو ما يميز البشر عن الكائنات الأخرى. القدرة على التفكير مفيدة. فالتفكير هو مصدر الاختراع، والخيال، وحل المشكلات، والتنظيم، ناهيك عن وضع قائمة تسوق البقالة. لذا، فأنا لا أقترح أن نتخلى عن التفكير؛

لن نقدر حتى إن أردنا. هذا ليس كتابًا معاديًا للتفكير أو عن كيفية عيش حياة مثل الآلة. في الواقع، يسعدني أنني أفكر الآن وأنا أكتب هذه الكلمات.

التفكير، هذه القدرة الطبيعية للعقل، في حد ذاته ليس هو سبب معاناتنا. فلا تمثل الأفكار مشكلة في حد ذاتها. ما يمثل مشكلة هو اعتقادنا بأن الأفكار تتطلب التفكير فيها. ما يجعلنا نعاني هو تماهينا مع الأفكار؛ الاعتقاد بأننا أفكارنا. هذه هي المشكلة الحقيقية، وهذا بالتحديد ما يصعب الأمر علينا للغاية للتحرر من الأفكار وإيجاد الحرية في عقولنا، وفي حياتنا.

هل أنت مدمن؟

إذا سألت معظم الناس، بشكل عابر، إن كانوا مدمنين على التفكير، سيقولون نعم. ولكن إذا سألت الناس إن كان التفكير يعتبر إدمانًا، فإن نفس الناس سيرفضون ذلك وينكرونه. يختلف ردنا على السؤال عندما لا نفكر فيه كثيرًا، عندما نجيب بحدسنا، تمامًا عندما نطرح السؤال على العقل، والذي وظيفته، وليس من قبيل الصدفة، هي صنع الأفكار!

هل تجد صعوبة في التوقف عن التفكير في أشياء معينة حتى عندما ترغب تمامًا في التوقف عن التفكير فيها؟ هل تشعر أن أفكارك تسيطر على انتباهك وحالتك المزاجية؟ فمن المحتمل أن تكون مدمنًا على التفكير، وهذا يعني أنك شخص طبيعي. ونعم، يمكن أن تكون مدمنًا على شيء طبيعي ومفيد لك، ويمكن أن تكون مدمنًا على نشاط تستمتع به وتستفيد منه، ويمكن أن تكون مدمنًا على شيء لا تستطيع العيش من دونه. في حين أن إدمان التفكير قد لا يكلفك وظيفتك أو يؤدي بك إلى مركز إعادة التأهيل، إلا أن سلوكك قد يسفر على نحو مشابه عن نتائج متكررة، ومدمرة، ومؤلمة مماثلة.

للبدء، دعنا ننظر في جوانب الإدمان التي نوقشت في *الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية* الأخير (DSM-5) للجمعية الأمريكية للطب النفسي -المرجع الأساسي لكافة الموضوعات النفسية- ونطبقها على التفكير باعتباره إدمانًا. اسأل نفسك:

- هل يؤثر التفكير، أحيانًا، بشكل سلبي على سعادتي العامة؟
- هل تسبب التفكير في مشاكل في علاقاتي؟
- هل أهملت مسئوليات العمل أو المنزل بسبب التفكير؟
- عندما ألاحظ أنني لم أكن أفكر، هل أشعر بالخوف أو القلق أو الإفراط المفاجئ في التفكير؟
- هل أجد نفسي أفكر أكثر وأقضي فترات زمنية أطول في التفكير؟
- هل حاولت تقليل تفكيري ولكني لم أتمكن من فعل ذلك؟
- هل أقضي الكثير من الوقت في التفكير؟
- هل أدى تفكيري إلى مشاكل صحية جسدية أو نفسية أو قلق أو اكتئاب؟
- هل قللت أو توقفت عن ممارسة الأنشطة التي كنت أستمتع بها سابقًا من أجل قضاء المزيد من الوقت في التفكير؟
- هل أتطلع إلى التفكير أو أتوق إليه أبدًا؟[١]

إذا كنت مثل معظم الناس، ستكون قد أجبت بنعم عن ستة أو سبعة من هذه الأسئلة. لقد قال كل شخص أجريت معه مقابلة، دون استثناء، إن تفكيره، بطريقة أو بأخرى، يتسبب في مشكلات في حياته ويخل بالسعادة العامة. سواء كان ذلك بسبب كثرة التفكير أو مضمون ما نفكر فيه، فإن التفكير المفرط يسبب مشاكل في علاقاتنا، وعملنا، وصحتنا، ونوعية حياتنا، وعافيتنا العامة. يعد التفكير مثل أي إدمان آخر، باستثناء حقيقة أننا لا نعتقد أنه إدمان. وأيضًا، حقيقة أننا نأخذ فترات راحة بين الأنشطة المضرة كالإفراط في تناول الطعام، ولكننا لا نفعل ذلك عندما يتعلق الأمر بتفكيرنا. فنحن نكرس أنفسنا للتفكير دون توقف؛ من المهد إلى اللحد.

ومن الجدير بالملاحظة أنه، مهما كنا نعاني كنتيجة لتفكيرنا، فإننا نستمر في التفكير بنفس الإيمان الراسخ بأن التفكير سيوفر الحل لأي مشكلة تزعجنا. فنحن نواصل فعل ما كنا نفعله دائمًا على الرغم من

وجود دليل قاطع على أن الكثير من تفكيرنا ليس مثمرًا ويجعلنا في الواقع أكثر قلقًا، وتوترًا، وتعاسة. نستمر في فعل الشيء نفسه الذي يؤذينا بينما نأمل في نتيجة مختلفة ونؤمن بها. إننا نفعل ما كنا نفعله دائمًا ونجني دومًا نفس النتائج.

أين زر الإيقاف؟

يصف العديد من الأشخاص علاقتهم بالتفكير الإدماني بأنها تفتقر *إلى* وجود زر *للإيقاف*. بمجرد أن نبدأ التفكير في مشكلة أو موقف ما، نعجز عن صرف أنفسنا عنه. ننزل إلى جحر التفكير ضد رغبتنا، رغم إدراكنا بأن التفكير في حد ذاته هو ما يجعلنا تعساء. كما أعربت جين عن أسفها: "هناك أوقات أسأل نفسي فيها حرفيًا، وأنا أفكر، *لماذا ما زلت أفكر في هذا؟ أريد أن أتوقف. لماذا لا أستطيع التوقف؟* ولكني أواصل التفكير".

قد يكون من الصعب للغاية صرف انتباهنا عن حلقات التفكير السلبية. فنحن مدمنون على التفكير جسديًا، وعقليًا، وعاطفيًا؛ نقاوم بشدة فكرة التخلص من الأفكار، بغض النظر عن مقدار الألم الذي تسببه أو مقدار كرهنا للتفكير فيها. نحن في حالة حرب مع أفكارنا وأنفسنا في الوقت نفسه. إن الأفكار الهوسية تجعلنا في حالة يرثى لها، ولكن إذا تجرأنا على صرف انتباهنا عنها، فإننا نشهد رد فعل عنيفًا والذي يمكن أن يتسبب في شعور أسوأ من الأفكار نفسها. في حين أنه من الغريب أن الأمر يبدو كما لو أننا، عند مستوى ما، نستمتع بالأفكار السلبية، أو نستفيد منها، أو تجعلنا نشعر بالقوة. بالتأكيد، نحن مرتبطون بأفكارنا ولسنا على استعداد للتخلص منها.

عادة ما نستمر في التفكير حتى نضطر إلى تحويل انتباهنا إلى شيء آخر لا يمكنه الانتظار، مثل بكاء الطفل أو احتراق الأواني، أو حتى نفقد الوعي، إما من خلال النوم أو التطبيب الذاتي بالأدوية، وهو مع الأسف، الحل الذي يلجأ إليه كثير من الناس هذه الأيام. من أجل إيقاف الضجيج القائم في رءوسنا، نضطر إلى تخدير أفكارنا وأنفسنا خلال ذلك. نستخدم مواد خارجية للتخفيف من إدماننا لهذه المادة المسيطرة التي تسمى الأفكار.

مع ذلك، من الواضح أن كلمة "مدمن" يُساء استخدامها أيضًا، ويُساء فهمها، ويتم تداولها في الأرجاء بشكل عبثي للغاية. أصبحت كلمة مدمن طريقة رائجة لوصف أي سلوك نعتقد أننا نبالغ فيه أو حتى نستمتع به. *فأنا مدمن على الحلوى الجيلاتينية. وأنا مدمن على نتفليكس. وأنا مدمن على فصول ركوب الدراجات الداخلية.* لا يوجد أي شيء لطيف أو ممتع في الإدمان الحقيقي. فأنا لا أستخدم تشبيه الإدمان دون إبداء احترام عميق لحقيقة الإدمان. في الواقع يمكن أن يقودنا التفكير إلى طريقه لتدمير الذات، وهو تدمير نعيشه بمفردنا، داخل عقولنا، وأحيانًا، دون عواقب مرئية أو واضحة غالبًا ما تؤدي بنا إلى طلب المساعدة.

من المسئول؟

يجب أن نتذكر هذا: *التوقيت* الذي تظهر فيه الأفكار والماهية التي تدور حولها يكونان خارج نطاق سيطرتنا. ينتج العقل الأفكار مثلما يضخ القلب الدم أو مثلما ينتج البنكرياس الأنسولين. هذه هي طبيعة العقل؛ وظيفته. تتكون الأفكار بطرق غامضة في دهاليز وعينا وتبدو كأنها تظهر من العدم. بالتأكيد لا تطلب الإذن منا لتدخل إلى الوعي. إن واقع ظهور أفكار دخيلة بشكل دائم، وعشوائي، وغير مرغوب فيه في وعينا يشكل تحديًا كافيًا، ولكن عندما نجمع هذه الحقيقة مع حقيقة إيماننا بأننا يجب علينا أيضًا التفاعل مع هذه الأفكار الدخيلة غير المرغوب فيها وفهمها، ينتهي بنا الأمر مع تحدٍّ أكبر بكثير من مجرد ظهور الأفكار العشوائي. ينتهي بنا الأمر بفقدان تحكمنا في انتباهنا. طالما يقع انتباهنا تحت رحمة الأفكار التي لا نختارها، نظل ركابًا في طائرة حياتنا وليس طيارين. ما دام انتباهنا خارج سيطرتنا، نظل محاصرين في قطار التفكير، وتكون حياتنا، بشكل أساسي، خارجة عن تحكمنا.

المتع في الأمر

لقد سألت مؤخرًا أحد المدمنين عن أكثر ما يخشاه بشأن التخلي عن إدمانه، والذي كان في هذه الحالة المشروبات الكحولية. وقال، دون لحظة

تردد، إنه إذا توقف عن التعاطي، فلن يحظى بأي متعة أبدًا مرة أخرى، ولن يخرج مع الأصدقاء أبدًا مرة أخرى، ولن يستمتع بالحياة أبدًا. ستكون حياته عادية تمامًا، وكئيبة. كان تناول المشروبات الكحولية، كما يراه، هو السبيل إلى الإثارة وإلى حياة سعيدة. وكذلك يُنظر إلى فكرة الحياة مع تفكير أقل على أنها حياة فارغة أو مملة. وصف أحد المرضى الأمر على أنه "حياة دون نكهة، وبلا طعم، ومملة. . . فراغ". سأل شخص آخر: "دون تفكير، لمَ أكون حيًا؟". من داخل إدماننا للتفكير، لا نستطيع تخيل ما يمكن أن يجعل الحياة ممتعة دون قصصنا وأحداثنا الدرامية، وكل المحصلات المشوقة الناتجة عن أفكارنا.

عندما أخبرت الناس بأنني كنت أؤلف كتابًا عن إدماننا على التفكير المشترك عالميًا، كثيرًا ما قوبلت بغضب: "هذا أمر سخيف. . . كيف يمكننا إنجاز أي شيء إذا لم نكن نفكر؟"، "لا شيء ممكن دون تفكير!"، أو، كما رد أحد أصدقائي قائلًا: "إذًا، هل عليّ أن أواجه حائطًا أبيض وأدندن 'أوم' لبقية حياتي؟ الحياة قصيرة ... أريد أن أعيشها!". تشير ردود أفعالهم إلى أنه، دون تفكيرنا الدائم، سوف ندخل في حالة من الغيبوبة، ونكون غير قادرين على اتخاذ أي إجراء أو فعل أي شيء. كما لو أن عيش الحياة يعتمد على تفكيرنا.

لقد أظهرت لي دراسة هذا الموضوع مدى استفزاز وعدم الترحيب بفكرة التشكيك في صحة أفكارنا، وفك الارتباط بها، في مجتمعنا. يبدو أن النظر إلى عملية التفكير كشيء نفعله، وليس كشيء يمثلنا، يشكل تهديدًا شديدًا لنا. يوحي عدم التفكير بنوع من الموت. بالنظر إلى التعقيد الذي يمثله التفكير، فإننا نحمي علاقتنا به بقوة. تحقيقًا لهذا الغرض، يتبنى معظمنا مجموعة معقدة من المعتقدات حول لماذا يجب علينا ألا نتخلى أبدًا عن علاقتنا بالأفكار، ولن نتخلى عنها أبدًا حتى عندما تشير الأدلة إلى أن تفكيرنا يلحق الضرر بنا.

لكن في الحقيقة، نحن لسنا مسئولين عن علاقتنا بالأفكار. نحن نتصل بالأفكار بالطريقة التي تعلمنا أن نتصل بها معها؛ باعتبارها حكمة ذات أهمية عميقة تستحق وتتطلب انتباهنا الكامل. نخضع لكل أفكارنا كما لو كانت تتضمن الإجابات لجميع أسئلتنا.

التعافي

ما سبب وجود الكثير من الكتب المكتوبة حول موضوع التفكير: التفكير السلبي، والإفراط في التفكير، والإسراف في التفكير، وكل أنواع التفكير الأخرى التي تسبب التوتر والتعاسة، وتجعلنا نشعر بالعجز؟ لماذا يستمر تقديم النظريات والحلول لإدماننا على التفكير؟ وعلاوة على هذا، لماذا لا يزال التفكير يعد مشكلة وبائية؟

يؤمن معظمنا بأنه إذا استطعنا فقط تغيير أفكارنا السيئة إلى أفكار جيدة، وكتابة ما يكفي من قوائم الامتنان، وتكرار ما يكفي من التوكيدات، فعندئذ سنكون سعداء. يعتقد معظمنا أنه خطؤنا أن عقولنا تستحوذ علينا كثيرًا. فإننا بالتأكيد لم نقم بالعمل المناسب أو ما يكفي منه. ولكن الحقيقة هي أن هذا الأمر ليس خطأنا. نحن لا نتعافى من إدماننا على التفكير من خلال الاستراتيجيات التي تنصح بها معظم كتب المساعدة الذاتية. فلسنا مضطرين أن نحب أفكارنا لنكون أحرارًا. إن المساعدة الذاتية تحل المشكلة الخاطئة.

لا يتعلق التعافي من التفكير المفرط بإيقاف الأفكار أو التوصل إلى حياة خالية من التفكير. في الوقت نفسه، لا يتعلق الأمر بتغيير ما تدور أفكارنا حوله، أو تغيير مسار أفكارنا من السلبية إلى الإيجابية. على الرغم من أن هذا قد يكون مفيدًا، فإنه ليس الحل. يحدث التعافي عندما نغير الطريقة التي نتفاعل بها مع الأفكار، والقيمة التي نعطيها لها، والاعتقاد الذي نستثمره فيها، والتعلق بها؛ بغض النظر عن مضمون الأفكار أو الرسالة التي تحملها. فنحن نتعافى عندما يتحول ولاؤنا من التوافق مع الأفكار ومضمونها إلى التوافق مع الشخص الذي تتحدث إليه الأفكار (أو تتحدث إليه دون أن تستمع إلى ردوده)، وهو ما ستتعلمه أكثر في الصفحات القادمة.

هذا الكتاب موجود هنا لمساعدتك في بناء بر آمن، وملجأ بداخلك، والذي يمكنك من خلاله رؤية الأفكار التي تظهر في إدراكك والتفاعل معها. أملي أنه مع وجود هذا الوعي الجديد، ستكون قادرًا على إنشاء علاقة أكثر وعيًا وقصدًا مع الأفكار. كل هذا، بحيث تكون راضيًا بغض

النظر عن الأفكار غير الفعالة التي يدسها لك عقلك في أي وقت. صمم هذا الكتاب ليوضح لك كيفية التحرر من الاضطرار إلى تحويل كل فكرة إلى جلسة تفكير، لتتوقف عن تقديس عقلك. ليس هدفي هو مساعدتك على التحرر من الفكر بل إيجاد الحرية مع الفكر. لن ترحل الأفكار ولن تختفي. (ولا نريد ذلك على أي حال). غايتي هنا توضيح طريقة لأن تكون حرًا ومستقلا... *بينما* تراودك الأفكار. والأهم من ذلك كله، أن أقودك إلى العافية والسلام الموجودين بداخلك، لطالما كانا موجودين بداخلك؛ وراء الأفكار والتفكير.

يتطلب التخلص من إدمانك على التفكير التوقف عن حب المحتوى اللا نهائي الذي يولده عقلك دون موافقتك. تتضمن هذه العملية استعدادًا لكي تدرك ما الذي يفعله تفكيرك المفرط بك بالفعل، والمعاناة التي تسببها لنفسك. وكيف تؤثر اختياراتك في التفكير (أو عدمها) على نوعية حياتك. الخبر السار هو أن أفكارك لا تحتاج إلى أي تغيير على الإطلاق حتى تتحرر منها، أو بالأحرى، لتحرير نفسك منها.

حياة طيبة

في حين أن لدينا نظامًا تعليميًا متطورًا، إلا أنه من الغريب أننا لم نتعلم أهم مهارة نحتاجها للحفاظ على حالة السعادة الأساسية. لكي نوفر حياة طيبة ونحافظ عليها، يجب أن ننشئ علاقة واعية وبناءة مع أفكارنا، وهي علاقة تسمح لنا بالاستفادة من الميزات التي يوفرها التفكير؛ ولكن لا تسمح للتفكير بالسيطرة على حياتنا أو أن يعيث فسادًا في خبرتنا. نحن نتمتع بخيارات لا نهائية أكثر مما نعرف عندما يتعلق الأمر بانتباهنا وماذا نفعل به. إننا لسنا عاجزين عندما يتعلق الأمر بالأفكار التي ننساق وراءها. لسنا مضطرين إلى العيش تحت رحمة الأفكار التي تراودنا، وهو ما لا تريدنا عقولنا بكل تأكيد التفكير فيه.

يمكن استخدام التسوق كمكافأة لطيفة في نهاية يوم طويل، ولكنه نفسه قد يعمل كوسيلة للهروب من حياتنا، أو تجنب اللحظة الراهنة، أو إلحاق الأذى بأنفسنا، أو إشباع هوس، أو لأي غرض من الأغراض

الضارة. هذا ينطبق أيضًا على تفكيرنا. عندما نفكر دون وعي، وتمييز، وانضباط، فإننا نتخلى عن السيطرة على حياتنا. ونتنازل عن انتباهنا، ومعه القدرة على تقرير حالتنا الذهنية والوجودية.

خلال هذا الكتاب، سوف أعرض العواقب الخفية وغير الخفية الناتجة عن التفكير المفرط، والتي، إذا كنت كبيرًا كفاية في العمر لقراءة هذا الكتاب، من المحتمل أنك قد واجهتها بنفسك. سوف أستكشف المعضلة الأشد تعقيدًا التي يقدمها نشاط التفكير؛ ماذا يفعل بنا عندما نتركه يسيطر علينا وما يمكننا فعله حيال ذلك. ولكن الأهم من ذلك، سأوفر الأدوات اللازمة لبناء علاقة جديدة وقوية مع الأفكار، علاقة تكون أنت المسئول فيها؛ وليس أفكارك. وبهذا، آمل أن أوفر لك الحرية من إدمانك المعترف به عالميًا، وراحة دائمة من المصدر الحقيقي لسخطك المزمن. في الصفحات التالية، أود أن أدعوك إلى حياة لا تسيطر فيها الأفكار على أثمن شيء تملكه؛ انتباهك. وفضلًا عن ذلك، حياة لا تمثل فيها أفكارك الحقيقة، وبكل تأكيد، لا تمثلك.

أسلوب جديد للحياة

نحن نعيش في مجتمع يطالب ويتوقع إجابات فورية: استراتيجيات يجب تنفيذها من أجل تحديات الحياة. إننا نريد راحة من معاناتنا، وهذا أمر مفهوم. وبالفعل، يتضمن هذا الكتاب تمارين تساعدك على التحرر من التفكير الدائم الذي يسبب لك المعاناة. ولكن لسوء الحظ، لا يمكنك أن تأخذ من التفكير وسيلة لإخراج نفسك من إفراط التفكير، وإلا لكنت قد تحررت من هذا الإدمان منذ سنوات، وكانت حياتك ستصبح مختلفة تمامًا. إن محاولة إخراج نفسك من التفكير المفرط تؤدي إلى المزيد من التفكير.

إن أفضل طريقة لتغيير حياتك هي تغيير نفسك التي تعيش الحياة. عندما تتغير العيون التي تنظر بها للعالم، يتغير ما تراه. فقد تتغير الأشياء بتغيير نظرتك لها. عندما تتغير علاقتك بأفكارك، ستتغير أيضًا تجربتك الحياتية.

أنا أشجعك على فهم الكلمات الموجودة في هذه الصفحات جيدًا، وأن تسمح لجسدك وقلبك باستيعاب المعنى، وليس عقلك فقط. إنه من الغريب ما أطلب منك فعله؛ أن تفكر في عملية التفكير وفي الوقت نفسه أن تجرب هذه الكلمات من خلال بوابة مختلفة وليس فقط عقلك المفكر.

أدعوك ألا تصدر أحكامًا وأن تقاوم الرغبة في التفكير كثيرًا كيف لا تفكر أو أن تفكر أكثر كيف تفكر أقل. حاول أن تجرب رحلة هذا الكتاب بطريقة جديدة، دون أن تعرف ما يعنيه هذا الآن وأن تدعها فقط تغمرك. بقدر ما يبدو الأمر غريبًا، حاول ألا تفهم كل شيء بسرعة. سوف يتجلى طريقك الخاص نحو التحرر من التفكير المفرط. في الوقت الحالي، ثق بأن الطريقة التي ترى بها أفكارك يمكن أن تتغير، وأنه *يمكنك* تغيير علاقتك بأفكارك، وأن أفكارك قد تصبح بالفعل *أفكارًا دون مفكر*.[٢]

آمل أن يكون هذا الكتاب مفيدًا لك بغض النظر عن المرحلة التي تمر بها في حياتك؛ سواء لم تمارس التأمل أبدًا أو كنت تمارس الوعي منذ عقود. اعلم أن هذا الكتاب سيكون مفيدًا أكثر إذا كنت تتحلى بالشجاعة للاستماع إلى تجربتك أثناء قراءة هذا الكتاب. وسيكون *أكثر* فائدة إذا كنت على استعداد للكف عن التفكير في الأمر بدافع من الرغبة في المساعدة.

إذا اخترت هذا الكتاب، فهناك احتمالات أن جزءًا منك يريد أن يقلل الوساوس، أو أن تتوقف عن تخيل الأسوأ، أو أن توقف أفكارك عندما تريد أن توقفها، أو أن تتمتع بمزيد من الخيارات فيما تفكر فيه، أو أن تقلل الضجيج الذي تسمعه في رأسك، أو أن تقلل الشعور بالقلق، أو أن تحظى بمزيد من السلام، أو ربما كل ما سبق. لعلك تعلم بالفعل أن الطريقة التي تفكر بها تجعلك تعيسًا وأن تغيير حياتك سيتطلب تغيير تفكيرك. الخبر السار هو أنك على حق. والخبر الأفضل هو أن الأمر ممكن. سوف أعدك بشيء واحد في هذا الكتاب: إذا غيرت علاقتك بالتفكير، فسوف تغير حياتك.

الفصل ١

الوعي: تغيير علاقتنا بالتفكير

جاءت تارا لرؤيتي عندما كانت في منتصف الثلاثينيات من عمرها. وبحسب روايتها، فقد قضت السنوات العشر الماضية من حياتها للتغلب على هوسها والقضاء عليه، وقد وصفت هذه الحالة، بالتفكير الذي لا يمكن إيقافه. لقد كرست نفسها للمساعدة الذاتية لمدة عقد من الزمان وحاولت بشتى الطرق إقناع عقلها "بالتوقف عن الكلام"، وبالتحديد، التوقف عن إخبارها بأنها عديمة القيمة. غالبًا ما كانت تستخدم أساليب التفكير الإيجابي، والتي تضمنت التوكيدات وممارسات الامتنان. لقد عملت بجد لتغير من الأفكار التي كانت تسممها في رأسها. أصبحت الآن خبيرة بمساعدة الذات وليست مبتدئة، ولن تعود لسابق حالها أبدًا. لكن، ها هي هنا في عيادتي، ما زالت تعاني وتتعرض للإحباط بسبب ثرثرتها الداخلية المستمرة، فكانت تشعر باليأس والانهزام، والعجز أمام أفكارها وما كانت تفعلها تلك الأفكار بها.

لقد قابلت مئات من الأشخاص مثل تارا؛ أشخاصًا أصيبوا بخيبة أمل بسبب استراتيجيات المساعدة الذاتية والإصلاح النفسي السريع. إن عيادتي مليئة بأشخاص لم يتمكنوا من إيجاد راحة تدوم من تفكيرهم المفرط من خلال أساليب المساعدة الذاتية التي دائمًا ما تدعونا إلى حياة جديدة وتعدنا بها. إذا كنت قد جربت أيضًا كل شيء متاح، فلا تيأس. ليس خطأك أنك لم تجد ما تحتاجه. تعد السيطرة على مضمون أفكارنا حلًا مؤقتًا، مثل الضمادة على الجرح. فقد ينجح الأمر، إلى حد ما، عندما تسير الأمور بسلاسة ونكون راضين عما

يحدث في حياتنا. ولكن عندما تأتي الصعاب وتفرض الحياة المحن، وهو ما يحدث دائمًا في مرحلة ما، فإن الأفكار الإيجابية لا تدوم. تفشل استراتيجيات الإصلاح السريع، ونعود مرة أخرى إلى منظومة معتقداتنا القديمة وأنماط تفكيرنا التاريخية. يمكن أن يكون التفكير الإيجابي مفيدًا، ويشعرك بالرضا، لكنه لا يعالج المشكلة الحقيقية؛ فهو ليس قويًا بما يكفي لإحداث تغيير حقيقي في المعتقدات التي تكمن وراء أفكارنا السلبية. في النهاية، إنها مجرد إسعافات أولية لحالة أعمق بكثير وأكثر قوة.

ما يجعل التفكير الإيجابي حلًا غير مناسب ليس فقط عدم موثوقيته. السبب الحقيقي لقصوره هو أنه يعالج المشكلة الخاطئة. عندما تكون الاستراتيجية عبارة عن استبدال الأفكار السلبية أو غير المرغوب فيها بأخرى إيجابية، فإننا نعتمد على معتقدات مضللة، بافتراض ما يلي: يمكننا ويجب علينا أن نكون قادرين على السيطرة على أفكارنا، وما تقوله أفكارنا يعد أمرًا مهمًا، وتمتلك أفكارنا القدرة على السيطرة علينا، وأخيرًا، علينا أن نسيطر على أفكارنا قبل أن نتمكن من إصلاح أحوالنا. كل هذه المعتقدات خاطئة. يؤكد التفكير الإيجابي (بشكل غير صحيح) أن سعادتنا تعتمد على ما تقوله أفكارنا في أية لحظة، وبالتالي فإن إدارتنا الناجحة والسيطرة على الأفكار تعد مفاتيح سعادتنا. في هذا النظام، ما زلنا تحت رحمة مضمون أفكارنا، وما زلنا معتمدين على ما هو خارج نطاق سيطرتنا. يدعي التفكير الإيجابي أنه يعطينا القوة، لكنه في الأساس، يجردنا من قوتنا.

تروج المساعدة الذاتية نوعًا من العتاد المعرفي، ترسانة لكسب الحرب ضد أفكارنا غير المرغوب فيها. لكن، إذا كان ما تريده هو ألا تشعر بأن أفكارك تسيطر عليك، فإن الحل يكمن في التوقف عن محاولة السيطرة على أفكارك؛ توقف عن محاولة هزيمتها. ما يحررنا من التفكير السلبي ليس كسب الحرب ضد أفكارنا (مرارًا وتكرارًا، دقيقة بعد دقيقة، يومًا بعد يوم، لسنوات طويلة)، بل، إخراج أنفسنا من الحرب تمامًا.

الخروج من المعركة من أجل راحة البال

إذًا، كيف نخرج من المعركة؟ ما استراتيجية الاستسلام عند القتال؟ تبدأ العملية التي أقترحها بتغيير جذري في المنظور. يقول نظام التفكير الإيجابي إننا لكي نكون على ما يرام، يجب أن تكون أفكارنا على ما يرام؛ أي تروقنا. هذا يشير إلى أننا نعتمد على أفكارنا. يقول في الأساس إننا أفكارنا. لكن ماذا لو لم يكن هذا صحيحًا؟ يبدأ الخروج من المعركة ضد تفكيرك عندما لا تعتمد سعادتك على تصحيح الأفكار على الإطلاق، وفضلًا عن هذا، لا تعتمد على ما ترغب فيه أو حتى موافقتك على أفكارك.

هل سبق لك أن لاحظت أنه عندما لا تفكر -حتى لو للحظة واحدة- أنك ما زلت موجودًا، وما زلت يقظًا، وما زلت واعيًا؟ نحن نبقى، مع أو دون الأفكار، مما يشير بقوة إلى أن أفكارنا لا تصنعنا. كيف يمكن أن نبقى موجودين إذا غاب ما يشكل ماهيتنا؟ كما ستجرب مرارًا وتكرارًا خلال التمارين الواردة في هذا الكتاب، نستطيع أحيانًا أن نرى أفكارنا وهي تتكوّن، ونراها في الواقع وهي تنشأ بل وهي تختفي. حقيقة أننا نستطيع رؤية أفكارنا، وسماع ما تقوله، تخبرنا أيضًا بأننا لا يمكن أن نكون أفكارنا. فلا يمكن أن نكون ما نراه يحدث أمامنا. اتضح أن السعادة تعتمد على إدراكنا بأننا لسنا أفكارنا وأفكارنا ليست نحن.

اسأل نفسك: *ماذا إن لم أكن أفكاري؟ ماذا إن كنت أنا من يسمع ويرى الأفكار، الوعي الذي يظهر فيه الأفكار؟*

تبنَّ هذا الاحتمال: امشِ معه، واجلس معه، واستحم معه، وتناول الطعام معه... لاحظ ماذا يحدث.

تظهر الأفكار وتختفي في مجال وعينا، هذا أمر صحيح. ومع ذلك، نحن لسنا مسئولين عن مضمونها. يمكن للأفكار أن تقول ما تريد وتشاء، بينما نبقى نحن على ما يرام. تتوقف أفكارنا عن السيطرة علينا عندما ننشئ مكانًا منفصلًا داخلنا نراقب منه الأفكار وعندما نتوقف عن

النظر إليها وكأن مهمتنا تصحيحها والتغلب عليها. تبرز الحرية من خلال الوعي، على وجه التحديد، الوعي لمعرفة ما يحدث داخل عقلك، كمراقب. ويبدأ الأمر بالتخلي عن مسئولية السيطرة على ما تراه.

الوعي هو المراقبة

أناقش الوعي كثيرًا في هذا الكتاب. وفي الواقع، يعد الوعي مفتاح التحرر من التفكير الإدماني. لكن كلمة "الوعي" نستخدمها لتعني أشياء كثيرة. كما أنها شيء لا نعتبره مهارة، بل شيء نمتلكه ونولد به. وهذا صحيح إلى حد ما، ولكن في سياق هذا الحديث يعد الوعي شيئًا محددًا للغاية ومهارة يجب علينا تطويرها وصقلها.

الوعي، كما أشير إليه، هو ممارسة إنشاء شاهد داخلي والذي يمكنه رؤية الأفكار دون تحديدها، أو الاندماج، أو الوقوع فيها. قبل أن تتمكن من اتخاذ أي قرارات حول كيف تريد الاتصال معها والاستجابة لها، يجب عليك تطوير "نفسك" أو شاهد منفصلًا عن الأفكار. تحتاج أن تأخذ خطوة إلى الوراء، فلا يمكننا تغيير علاقتنا بشيء حتى نتمكن من رؤيته على أنه "شيء" نحن على علاقة به. كما يوضح إيكهارت تول، بمجرد أن نرى أفكارنا، لم نعد مدمنين.[٢]

رؤية الأفكار مثل الطيور المحلقة في السماء

عندما نولد، نتعامل مع الحياة من خلال حواسنا. فهناك البصر، والسمع، والتذوق، والشم، والشعور، ولكن ليس أنا من يفعل كل ذلك بعد. الإحساس هو مجرد شيء يحدث؛ تعد أنفسنا، وخبرتنا، وبيئتنا، كلها شيئًا واحدًا. لكن بينما نكبر ونبدأ أن نرى ونعتبر أنفسنا ككيان منفصل، شخص يحمل اسمًا وله انعكاس في المرآة، ثم نعرف العبارات مثل بطني، حلوياتي، وعربتي اليدوية، وأمي، إلى ما لا نهاية، نبدأ في اعتبار أنفسنا كيانًا منفصلًا عن بيئتنا. وبعد ذلك تتهيأ تلك الذات المنفصلة، بمرور الوقت، للتركيز على الأشياء التي تظهر في الوعي: الألعاب، والأشياء، والأشخاص، والطعام، وما إلى ذلك. *أوه انظر إلى هذا، المس هذا*، تذوق

ذلك. ينشغل انتباهنا بالشيء الذي نشير إليه. لكن خلال ذلك، غفلنا عن الرؤية أو الإحساس في حد ذاته: *الوعي الذي يجعل العلاقة مع الشيء أمرًا ممكنًا*. لقد فقدنا الاتصال، في الوقت نفسه، بالمكان الذي تظهر فيه الأشياء.

إذا أشرت إلى السماء وسألت، *ما هذا؟* سيقول لك معظم الناس طائر، أو طائرة، أو سحابة، أو أي شيء آخر يرونه في تلك اللحظة في السماء. ولكن ما لا يُرى ولا يُلاحظ هي السماء نفسها. فنحن مدربون جيدًا على التركيز على الشيء الذي *نفتقده* في الفضاء اللا نهائي، السماء التي تظهر وتختفي فيها الطيور، والطائرات، والسحب، وكل شيء آخر. هذا هو الحال مع عقولنا. نحن نرى الأفكار فقط، ولكننا لا نرى الوعي الذي تنشأ وتختفي فيه الأفكار. نسمع الكلمات فقط، ولكن لا نعرف شيئًا عمن يسمع الكلمات. لكي تغير تفكيرك، يجب أن تكون مدركًا للوعي الذي يحيط بالأفكار مثل السماء التي تحتضن الطيور.

تمرين: أساسيات ممارسة الوعي

الوعي، حسب أغراضنا هنا، هو ببساطة ملاحظة ما يحدث؛ وهذا كل ما في الأمر. تعد القدرة على فعل ذلك مهارة يمكنك صقلها من خلال ممارسة الانتباه إلى هذه اللحظة الراهنة عمدًا ودون إصدار أحكام. بمعنى، أنه يمكنك أن تصبح أكثر وعيًا بما يحدث في عقلك، وجسدك، وبيئتك، وكل شيء آخر تتضمنه اللحظة الراهنة. يمكنك ملاحظة ما هو موجود الآن دون أن تحدد سبب وجوده، سواء أعجبك ذلك أم لا، أو ما عليك فعله حياله. باختصار تراقب دون الانخراط في المضمون أو أحداث القصة المعروضة. عندما تمارس الوعي، فإنك تتبنى توجهًا ذهنيًا يتصف بالفضول والود؛ هدفك هو أن ترى ببساطة دون أن تبحث عن أي شيء على وجه الخصوص.

١. تخيل أنك توجه كاميرا إلى عقلك الآن. ما الذي تسمعه وتراه؟

٢. راقب ماذا يحدث هناك؛ داخل رأسك. هل هناك الكثير من الأفكار أم القليل هنا وهناك؟ هل تختلف الأفكار بحيث يمكنك تمييز الكلمات أو الصور المحددة التي تحملها، أم أن الأفكار تظهر أقرب لخلفية من التشويش والضوضاء؟

٣. ما الحالة المزاجية للأفكار؟ كيف تشعر الأفكار (دون الدخول في المضمون)؟

الغرض هنا ليس الإجابة عن هذه الأسئلة. هذه الأسئلة مجرد إرشادات، أو أدلة، لمساعدتك على مشاهدة أفكارك دون فعل أي شيء لتغييرها. تدور هذه الاستفسارات حول شيء واحد: تعلم البقاء ساكنًا ومشاهدة الفيلم الذي يدور في عقلك.

عندما نمارس الوعي، الذي يشار إليه أحيانًا باسم "اليقظة الذهنية"، فإننا نوجه انتباهنا داخلنا ونراقب. فلا نخلق قصة حول ما نراه، ولا نحاول فهم الأمر أو إصلاحه، ولا نحاول تحقيق أي شيء من خلاله. ما علينا سوى النظر، دون إجراء تغيير، أو تحسين، أو إدارة، أو سيطرة على ما نراه. في حين أن الأمر يبدو بسيطًا للغاية، بسيطًا لدرجة السخافة، وربما حتى بلا جدوى، إلا أن الأمر ليس سهلًا على الإطلاق.

ومن المفارقة، أن ممارسة الوعي الأكثر فاعلية هي الأبسط، تكاد تكون بسيطة جدًا على العقل ليفهمها أو يتقبلها. إنها ممارسة تجويع العقل عن قصد في نظامه الغذائي المعتاد من الاستراتيجيات وخطط التحسين، والواجبات، والقوائم، والأشياء التي يجب القيام بها؛ أشياء يستطيع العقل أن ينشغل بها. تستغني ممارسة الوعي عن التخطيط الاستراتيجي الذي يستمتع به عقلنا وعن التحليلات العقلية المعقدة التي اعتدنا عليها. يرتبك العقل بوجود القليل من التعليمات، والقليل من العمل لإنجازه؛ يريد أن ينشغل في إصدار الأحكام، وصنع القصص، والتخطيط لتغيير ما يراه. لكننا نبذل قصارى جهدنا للبقاء في سكون والمراقبة فحسب.

الهدف من هذه الممارسة هو المراقبة، أن تأخذ مقعد الشاهد في عقلك. يبدو الأمر كما لو أنك أعددت كاميرا ووجهتها إلى عقلك، لكن تبتعد بعد ذلك عنها بينما تصور الحقل الماثل أمامها. يستمر التصوير، لكنك لست موجودًا للحكم عليه، أو تفسيره، أو تعديله. إنه مثل الأسلوب الفرنسي "سينما الواقع" أو cinéma vérité، حيث يكون الموضوع هو وعينا.

إن ما وصفته هو ممارسة الوعي في أوضح صورها: فقط النظر إلى أفكارك والتحلي بالفضول والود. إذا كنت مبتدئًا في ممارسة الوعي، فقد تشعر بأنه من المستحيل مجرد النظر إلى ما يحدث داخل عقلك دون أي أجندة أو استراتيجية ودون أي خطة لما يجب أن يفعله عقلك. لا بأس بذلك. إذا جربت ذلك، لكنك ما زلت تشعر أنه من المستحيل ألا يكون لديك أي نية سوى المراقبة، يمكنك أن تمنح عقلك شيئًا ما لينتبه إليه؛ طريقة لإشغال عقلك بينما تتدرب على ألا تكون أفكارك.

تمرين: تركيز الانتباه على شيء

في ممارسة الوعي، يمكن استخدام التنفس كمركز للانتباه، نشاط من نوع ما للعقل (يشبه الأمر إلى حد ما رمي جورب لجرو ليعض فيه حتى يتوقف عن الالتصاق بك). ينجح التنفس بشكل جيد، ليس لأنه يحمل أي صفات مهمة أو روحانية، ولكن ببساطة لأنه دائمًا متوفر ومتاح كمدخل إلى اللحظة الراهنة.

الممارسة هي كالتالي:

- ركز انتباهك على الإحساس بالتنفس، سواء عند فتحة الأنف، أو الصدر، أو البطن، أينما كان أكثر تميزًا. (فالمكان الذي تلاحظ فيه التنفس ليس مهمًا).
- لاحظ واشعر بالشهيق والزفير، وفترات التوقف الخفيفة بينهما.
- افعل هذا حتى عندما تأتي أفكارك وتذهب، وتثير انتباهك (بشدة).

بينما تجلس وتنتبه إلى أنفاسك، وفي الوقت نفسه تقاوم الرغبة في الانخراط مع مضمون أفكارك، والانسياق وراءها، أنت تغذي ذلك الجزء من نفسك الذي لم يُصنع من الأفكار، والذي يستطيع أن يقرر إن كنت تريد الانغماس مع الأفكار أم لا.

١. أغمض عينيك وخذ نفسًا عميقًا.
٢. ضع يدك على بطنك وخذ نفسًا آخر، مع الانتباه إلى إحساس بطنك وهو يرتفع وينخفض.
٣. وجه انتباهك داخل جسدك ولاحظ أي أحاسيس موجودة.
٤. الآن ركز انتباهك على أنفاسك. اشعر بإحساس التنفس، أينما كان أكثر

وضوحًا.

٥. لا يوجد شيء لتفعله، ولا شيء للسيطرة عليه أو تغييره بأي شكل من الأشكال. أنت ببساطة تلاحظ وتشعر بإحساس الجسد وهو يتنفس. حافظ على تركيز انتباهك على الأنفاس الفردية، كل نفس على حدة.

٦. عندما تنشأ الأحاسيس، لاحظها، لكن حافظ على انتباهك مركزًا على التنفس. عندما تنشأ الأفكار، لاحظها دون أن تنخرط فيها ودون الحكم على نفسك أو على الأفكار. ركز انتباهك على التنفس.

٧. إذا لاحظت أنك انسقت وراء الأفكار، ولاحظت أنك كنت شارد الذهن، لمرة أخرى، أعد انتباهك إلى التنفس. لا تحكم على نفسك بسبب التفكير. فقط أعد انتباهك إلى النفس التالي.

٨. استمر في هذه الممارسة لمدة عشر دقائق إذا استطعت. ربما تضطر إلى إعادة انتباهك إلى التنفس مئات المرات في هذه الدقائق العشر، وهذا أمر طبيعي. في كل مرة تدرك أنك تهت في التفكير، ولست حاضرًا، احتفل بحقيقة أنك تنبهت وأدركت أنك كنت شارد الذهن.

عندما تستمر في التنفس وتلاحظ الأفكار التي تنشأ دون أن تنخرط معها، أنت بذلك تبني عضلة الوعي، وتحرر نفسك من الأفكار وتفك الارتباط بمحتويات عقلك. ومع الوقت والممارسة، تبدأ في رؤية *ذاتك باعتبارك الوعي* الذي تذهب إليه الأفكار والمكان الذي تظهر فيه، وليس الأفكار نفسها.

عندما تجلس لممارسة اليقظة الذهنية، لا يهم ما تجده في عقلك عندما تراقبه، مهما كان مثيرًا للاهتمام أو ثوريًا بالنسبة لك. قال أحد علماء الفيزياء الفلكية ذات مرة إنه توصل إلى اكتشاف علمي في جلسة تأمل؛ لقد شهد لحظة إدراك من شأنها أن تغير فهمنا عن الكون. لكن رد معلم اليقظة الذهنية بتلويح يده، غير مهتم تمامًا بهذه الاكتشافات. وذكّر العالم بألا يرتبط أو يحتفل بما كان يظهر في إدراكه، أي مضمون العقل، بل أن ينظر ويلاحظ فقط ما كان يفعله؛ الوعي.

التحلي بالفضول حيال وعيك؛ وليس حيال ما تكتشفه هناك. أبقِ تركيزك على التنفس بينما تلاحظ حركات العقل. إن الفكرة وراء هذا

النوع من الممارسة هي مراقبة عقلك من مكان غير التفكير. بدلًا من النظر من خلال أفكارك، أنت تنظر إلى أفكارك، من خلال الوعي الذي يلاحظها، ولكنه لا يتصل بها.

تأسيس ممارسة منتظمة

إن أهم شيء في ممارسة الوعي هو أنك تمارسه باستمرار. إذا كنت تريد حقًّا التحرر من سيطرة أفكارك عليك، أنصحك بممارسة منتظمة ويومية إن أمكن. تذكر أن عدد السنوات التي عشتها هي عدد السنوات التي كنت تغذي فيها إدمانك على التفكير، وتأخذ كل فكرة على محمل الجد، وتؤمن أنك أفكارك. يستغرق الأمر وقتًا وممارسة لتفصل نفسك وهويتك عن الأفكار، وللحصول على قوة الوعي اللازمة للنظر إليها حقًّا دون أن تفوتك. الأفكار غاوية. هذه حقيقة. لذلك فإن الاتساق والالتزام في ممارستنا ضروريان لبناء القوة والحضور اللازم لمقاومة إغوائها.

إذا استطعت، اقضِ ما لا يقل عن عشر دقائق كل يوم في ممارسة هذا النوع من اليقظة الذهنية، فقط انتبه لما ينشأ في مجال وعيك؛ الأفكار والأحاسيس. إذا كنت تستطيع أن تمارسه لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة، فهذا أفضل. إذا كنت تستطيع بالكاد قضاء خمس دقائق فقط في اليوم، مارسه لمدة خمس دقائق. هذه ليست منافسة، وليست نهجًا يقوم على إنجاز كل شيء أو لا شيء؛ أي وقت يمكنك تخصيصه للوعي يكون مفيدًا ولا يعد وقتًا ضائعًا.

يمكنك القيام بذلك على كرسي، أو وسادة تأمل، أو سجادة يوجا، أو أريكة. يمكن أن يساعد الجلوس بشكل مستقيم، في وضعية جيدة، في إضفاء طابع رسمي على ممارستك ويعمقها، ولكن هذا ليس الأمر المهم. المهم هو أن تمارس، وهذا كل ما في الأمر. كذلك، تستطيع ممارسة الوعي في أي مكان: في المترو، في مكتبك، في مطعم... مكانك لا يهم. وفي الواقع، لا داعي حتى أن تكون الدقائق التي تمارس فيها كلها على التوالي. إذا لم تتمكن من الممارسة لمدة عشر دقائق متتالية (والتي تعد مشكلة في

حد ذاتها عليك معالجتها)، حينها خذ بضع دقائق هنا وهناك لإيقاف ما تفعله وتحول عدسة الوعي إلى عقلك. من المفيد أيضًا ممارسة الوعي بأسلوب أكثر عمومية. دون أي رسميات، يمكنك فقط مراقبة ما تخطط له أفكارك وكيف تؤثر عليك.

النظر دون إصدار أحكام

يمكن أيضًا تطوير الوعي من خلال ممارسة النظر دون إصدار أحكام. تتكون أفكارنا من آراء، وما نحبذ وما لا نحبذ، وتفسيرات، وتحليلات، وأحكام. من ناحية أخرى، ممارسة النظر دون إصدار أحكام هو تمرين لعيش الحياة، حتى إن كان في لحظة عابرة، دون إبداء آرائنا وإصدار أحكامنا على ما نمر به. إذا بدا الأمر جذريًا، فهذا لأنه كذلك؛ فهو النقيض الكامل للطريقة التي يعيش بها معظمنا عادة. في ممارسة النظر دون إصدار أحكام، نتدرب على التواجد في اللحظة الراهنة دون استكمالها بأفكارنا حول ما يحدث. تحدث الخبرة التي نعيشها ببساطة، ونمتنع عن صياغة مجموعة من الأفكار حولها، وماذا تعني، وما إلى ذلك. نعيش الحياة دون كل التعليقات التي ترافقها عادةً.

تمرين: النظر دون إصدار أحكام

في حين أنه قد يبدو من المستحيل أن تعيش دون آراء مستمرة، فإن ممارسة عدم إصدار الأحكام ليست في الواقع بهذه الصعوبة في استيعابها. ومع ذلك، قد يبدو الأمر غريبًا جدًا عندما نبدأ لأول مرة، نظرًا لحقيقة أننا أمضينا حياتنا بأكملها في صياغة الأفكار والآراء حول كل شيء.

١. أغمض عينيك وخذ نفسًا عميقًا من أنفك: استنشق الهواء حتى يصل إلى بطنك. احبس الشهيق، ثم أخرج زفيرًا طويلًا وبطيئًا من فمك. احبس الزفير. افعل ذلك بضع مرات (أو أكثر إذا كنت ترغب في ذلك).

٢. افحص جسدك ولاحظ ما إذا كان هناك أي أماكن انقباض أو توتر. ادعُ هذه الأماكن للاسترخاء ولتنفيس ما تشعر به. خذ وقتك.

٣. الآن افتح عينيك وانظر حولك في الغرفة. انظر إلى ما تراه، لكن امتنع عن التعليق داخليًا عليه. لا تذكر اسم ما تراه، ولا تقرر ما إذا كنت تحبه، ولا تحدد ماذا يجب أن تفعل حياله، ولا تفعل أي شيء آخر في هذا الشأن. ما عليك سوى النظر... استوعب ما هو موجود في المكان دون استخدام لغة ودون معرفة أي شيء عنه.

٤. لاحظ ما الذي تثيره هذه التجربة فيك.

دون إبداء آرائنا، تبدو الحياة مختلفة. لا تزال حافلة، لكنها فقط مختلفة. من خلال تلك الممارسة للرؤية غير الحكمية، نبدأ في تذوق طريقة لعيش الحياة التي لا يحددها الحكم والتعليق. يمكنك أن تقول، لا نعيش الحياة من خلال أفكارنا. عندما نأذن لأنفسنا بالعيش دون الحاجة إلى اختلاق قصة أو رأي حول ما نعيشه، فإن إدماننا على التفكير سيخف بشكل طبيعي. ونتيجة لذلك، ينتهي بنا الأمر بالشعور بالحرية المطلقة والراحة الأعمق.

بغض النظر عما يحدث في يومك، يمكنك دائمًا التوقف للحظة ومراقبة أنواع الأفكار التي تمر في الوعي. يمكنك الحفاظ على مستوى معين من الانتباه، طوال الوقت، إلى كيفية تأثير أفكارك عليك. إن ممارسة الوعي تعد أكثر من مجرد شيء تفعله؛ إنها طريقة للبقاء مع نفسك وفي الواقع طريقة للعيش. سيؤدي هذا التحول في الانتباه، الذي تعيشه وتمارسه بانتظام، إلى نتائج عميقة، وفي النهاية، سيحررك من السخط المزمن.

بينما تتقدم في هذا الكتاب، ستجد مجموعة من ممارسات الوعي، بالإضافة إلى أدوات متعمقة لأنماط التفكير الشائعة والمعضلات. تهدف كل ممارسات الوعي إلى التحرر من ارتباطنا بالأفكار ومعرفة أنفسنا على أننا أكثر من مجرد فكرة. يعد الوعي أبسط ممارسة سنفعلها على الإطلاق وأيضًا الأقوى. لماذا لا نبدأ اليوم؟

الجزء الأول

أنماط المعاناة

الفصل ٢

"أنا مهووس بأكثر ما يؤلمني"

حلقات التفكير والوساوس

هل لاحظت من قبل مقدار الوقت الذي تستغرقه في التفكير في الأمور التي ساءت وتسوء وستسوء؟ إذا كانت الإجابة الكثير من الوقت، فأنت طبيعي، حتى ولو لم يبدُ الأمر طبيعيًا أو جيدًا. وفقًا لدراسة أجرتها مؤسسة العلوم الوطنية، يراود البشر ما يصل إلى ستين ألف فكرة يوميًا.[4] يحدد الطبيب البشري ديباك شوبرا رقمًا أعلى؛ ما بين ستين وثمانين ألف فكرة في اليوم.[5] فضلًا عن ذلك، وفقًا للدراسات الحالية، تكون ٨٠ في المائة من هذه الأفكار سلبية، و٩٠ في المائة متكررة؛ أي أنها تخبرنا بنفس الأمور مرارًا وتكرارًا.[6] الغريب في الأمر، كلما كانت الفكرة سلبية أكثر، ملنا أكثر إلى الانغماس فيها والعودة إليها. إذا حسبت ذلك رياضيًا، هذا يعني الكثير من الأفكار السلبية والمتكررة.

عندما تظهر فكرة، ننساق على الفور وراء ما تقدمه (أو تهدد به). إننا نعتبر دعوتها بمثابة أمر رسمي ونتبعها دون تفكير؛ بغض النظر أين تتجه. في الواقع، يمكن أن يأخذنا التفكير في بعض الجولات الخطيرة وإلى بعض الأحياء المظلمة والمروعة داخل عقولنا.

تستيقظ باميلا كل صباح داخل ما تسميه "عش الدبابير". وقبل أن ترفع رأسها عن الوسادة، تنهال عليها الأفكار التي تعصف ذهنها مثل "الدبابير السامة"، وهو سيل لا ينتهي من المشاكل التي يجب حلها، والاحتمالات السيئة للأمور، والمهام التي يتعين إنجازها. تبدأ يومها غارقة في القلق والخوف والشعور الغامر بالثقل؛ قبل حتى أن تلمس

قدميها الأرض. "يبدو الأمر وكأني غارقة في خلية نحل، تطن الأفكار في كل مكان وفي داخلي". يبدو وكأن عقولنا تستيقظ مع كل الطاقة المخزنة التي لم يتسنَّ لها أن تتخلص منها لمدة ثماني ساعات. فتعود إلى الإدراك من خلال إنتاج الأفكار بقوة واستعادة مكانتها كقائد أعلى.

الوظيفة التطورية للأفكار السلبية

على المستوى التطوري، نركز على السلبية بسبب غريزة البقاء. كما يوضح عالم النفس الدكتور ريك هانسن، لدينا انحياز للسلبية عندما يتعلق الأمر بانتباهنا. تُحدث المعلومات السلبية نشاطًا أكثر في الدماغ، والمزيد من التحفيز مقارنة بالمعلومات الإيجابية التي تحمل نفس الدرجة من الشدة. كما أن أدمغتنا أفضل في ملاحظة السلبيات منها في ملاحظة الإيجابيات. في محاولة لحمايتنا، تبالغ أدمغتنا في التهديدات، وتقلل من شأن قدراتنا وقوتنا، وتحجب قدرتنا على التعامل مع الصعوبات. يقول هانسن: "نحن أشبه بالفيلكرو مع التجارب السلبية والتفلون مع التجارب الإيجابية"، مما يعني أننا نفكر في الأمور السلبية والسيئة في حياتنا ونتذكرها ونعتبرها مهمة. ونميل في الوقت نفسه إلى نسيان الأمور الجيدة أو تجاهلها أو التقليل من قدرها.[٧] ما هو مؤكد هو أننا نواجه صعوبة أكبر في التخلص من الأفكار السلبية بمجرد أن تلتصق بنا. قوة التصاق الأفكار السيئة أكبر من الأفكار الجيدة.

ومما يزيد المشكلة تعقيدًا حقيقة أن التجارب السلبية تشغل مساحة أكبر في أدمغتنا من التجارب الإيجابية. اكتشف الدكتور جون جوتمان، باحث العلاقات، أن كل تفاعل سلبي يحدث بين الزوجين، يتطلب خمسة تفاعلات إيجابية لإعادة هذين الزوجين إلى حالة الرضا. من حيث الأهمية، تكون نسبة الإيجابية إلى السلبية خمسة إلى واحد؛ معركة غير متكافئة في الواقع.[٨]

لملايين السنين، كان على الكائنات الحية أن تقرر ما إذا كانت ستركز على الحصول على الأمور التي تريدها أو تجنب تلك التي يمكن أن تؤذيها، وهو ما يسميه هانسن "ملاحقة الجزر أو تجنب العصا".[٩]

عندما يتعلق الأمر بتجنب الانقراض، يعتبر تجنب العصا استراتيجية أفضل. فإذا فاتتنا الجزرة اليوم، قد نجد أخرى غدًا على أي حال، لكن إذا فشلنا في تجنب العصا اليوم، لن يكون هناك غدًا. يكون من الحكمة -من الناحية التطورية- أن نبقي انتباهنا يقظًا بشدة ونفحص العناصر التي يمكن أن تمحونا من الوجود.

المخاطر المعاصرة مختلفة

لقد تغير فهمنا عما يشكل خطرًا، "العصا"، منذ أقدم العصور. في العصر الحديث، تمكنّا من القضاء على خطر التعرض للموت في الغابة بضربة عصا (في أغلب الأحيان). مع وجود ٤١٢ نوعًا من رقائق الحبوب للاختيار من بينها في متجر البقالة المحلي، فإن دافع البقاء بيولوجيًا حل محله دافع البقاء نفسيًا. إننا نسعى الآن لحماية أنفسنا من الموت النفسي. تعمل عقولنا طيلة الوقت للحفاظ على قيمتنا الذاتية، وأنفسنا، من التعرض للأذى أو الهلاك. مع اختفاء العصا والجزرة في الحياة الواقعية، تحول التهديد المحتمل إلى هويتنا؛ القصة التي نخبر بها أنفسنا عن ماهيتنا. دائمًا ما نفحص ونضع الاستراتيجيات لضمان عدم وجود أي موقف يضر بقيمتنا أو احترامنا لذاتنا. في حين أنني متأكدة من وجود العديد من العصي التي توجب علينا تجنبها عند بقائنا في الغابة، فإن التهديدات المحتملة للأنا لا حصر لها في العصر الحديث. نتيجة لذلك، تبدو اليقظة المفرطة ضرورية عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على سلامتنا نفسيًا وعاطفيًا.

على أبسط المستويات، نعود إلى أفكارنا السلبية لأننا نحاول تحويل التجربة السلبية إلى تجربة إيجابية أكثر، لكي تخرج أساسًا على نحو مختلف. إن عمليات تكرار السيناريوهات العقلية هي محاولات لإعادة صياغة تجربة لا نريدها إلى أخرى نريدها، من أجل استعادة قيمتنا الذاتية وتوازننا العاطفي. لو تمكنّا فقط من فهم موقفنا السلبي بشكل أفضل، أو معرفة مشكلتنا بشكل أكثر وضوحًا، أو قضاء المزيد من الوقت معها، سنكون قادرين في النهاية على التخلص منها، أو على الأقل سنشعر بتحسن. إننا نتشبث بآلامنا حتى نعرف كيف نتخلص منها. نؤمن بأن

الإجابة تكمن داخل كل موقف سلبي، وإذا تمكنّا من اكتشافها -من خلال التفكير- فسوف تحررنا من الألم.

المفارقة الأليمة للعناية بالذات

من المفارقة أن التمسك بالمعاناة يمثل وسيلة لمحاولة الاعتناء بأنفسنا. إننا مقتنعون بأن الحل سيظهر من مكان داخل أنقاض المشكلة. لكن عادة الشيء الوحيد الذي يظهر هو المزيد من المعاناة... لقد تُركنا عالقين في الأنقاض، نبحث عن كنز الراحة المستحيل.

كما يجعلنا التفكير المستمر فيما يؤلمنا نشعر بأن لآلامنا أهمية، وأنها لم تحدث دون سبب، ولن يطويها النسيان. نرفض صرف انتباهنا عما يؤلمنا لأنه قد يعطي شعورًا بأننا نتخلى عن آلامنا، وبالتالي نتخلى عن أنفسنا. نتمسك بمعاناتنا كي نؤنسها. كما قال مورجان أحد مرضاي: "من المؤلم للغاية أن نبتعد عما يؤلمنا، إنه أكثر إيلامًا من التفكير فيه أو الشعور به". عندما نفكر في التخلي عن آلامنا، يمكن أن ينشأ حزن كبير، كما لو أننا نتخذ قرارًا بتجاهل جراحنا، والتغاضي عن حقيقتها، والتي هي حقيقتنا. التوقف عن الانغماس مع الأفكار يوحي وكأننا نقول إن ألمنا لا يهم أو، ربما الأسوأ، ليس حقيقيًا.

تمد الوساوس معاناتنا بالتعاطف، والذي لا نتلقاه غالبًا من أولئك الذين نريد بشدة، الذين نعتقد أنهم تسببوا في آلامنا أو يجب أن يهتموا. ربما يبدو التوقف عن زيارة الجرح كأننا نرحل عنه قبل سماعه، أو الاعتراف به، أو تهدئته كما ينبغي. بهذه الطريقة، يمكن أن يكون انتباهنا (في شكل تفكير) بمثابة مرهم لجروحنا.

كنت أعرف شارون لسنوات عديدة قبل أن تفقد طفلتها في حادث سيارة. خلال العقد الذي تلا ذلك، كانت تتحدث عن طفلتها في كل مرة التقينا فيها وعن عدم قدرتها على العيش دون ابنتها هنا على هذا الكوكب. لقد كانت تشعر بألم مفجع منذ وقوع الحادث. وهذا أمر مفهوم. في مرحلة ما سألتها، بتعاطف شديد، مَن ستكون إذا لم يكن هذا الحدث هو محور كل لحظة من حياتها. أخبرتني بأنها لا تريد أن تكون أي شخص

آخر. لا ترغب في تجاوز الأمر. إذا لم تفكر في ابنتها، فلن تكون ابنتها موجودة، ولن تسمح بذلك، ولن تنجو من ذلك أبدًا. أخبرتني، دون تردد، بأنها تفضل أن تعاني في كل لحظة لبقية حياتها بدلًا من تجاوز الأمر. بالنسبة لشارون، لا يمكن أن تنسى ما حدث. لن تسمح بذلك، أبدًا.

قد تتمسك بمعاناتك لأنك لست مستعدًا لتجاوز الماضي. قد لا تشعر بأنك مستعد للتخلي عن الألم وأيضًا لست مستعدًا للتخلي عن الأمل في أن يصبح ماضيك ماضيًا أفضل. إننا نعود إلى أفكارنا وذكرياتنا المؤلمة كطريقة للعودة إلى أنفسنا، العودة إلى تجربة الذات الأساسية. قد يكون الألم مألوفًا للغاية. ربما يكون هذا ما شعرنا به في عائلاتنا أثناء نضوجنا. يمكن أن يكون الألم، بطريقته الخاصة، مريحًا؛ فهذا ما نعرفه، حالة جسدية تبدو كالوطن. كتجربة محسوسة، للألم وزن وعمق متأصل، ومهدئ حتى -على عكس السعادة، التي تبدو خفيفة، وعابرة، وغير مقيدة- دون جذور. بالنسبة لكثير من الناس، يمكن أن يبدو الألم في الواقع أكثر أمانًا من السعادة.

يمكننا أن ندرك أن التركيز على آلامنا قد يكون بنية العناية بالذات، لكن يجب أن نقر أيضًا بأنه من الناحية العملية لا يعتني بنا. عليك أن تولي انتباهًا مناسبًا لجراحك -لا يمكن لأحد أن يتخطى هذه الخطوة- لكن عليك أيضًا أن تعرف القدر الكافي من الإدراك والشعور اللذين أعطيتهما لجرحك والوقت الكافي الذي قضيته في توقيره. لست مضطرًا للعيش في آلامك أو عليها لتعرفها أو تعتني بها. سيظهر الألم من نفسه عندما يحتاج إلى ذلك. سينشأ بشكل طبيعي عندما تتألم، لكنك لست ملزمًا بجلب الألم في الوقت الحاضر عندما لا يتواجد بشكل طبيعي. ولست بحاجة إلى تغليف اللحظة الحالية بالمعاناة لإثبات أهميتها.

تمرين: هل التفكير مفيد أم مضر؟

يمكن أن تساعدك هذه الممارسة على أن تعرف متى يكون تفانيك لألمك والتمسك بمعاناتك غير مفيد أو محب للذات وعندما تخدش جراحك بشكل قهري واعتيادي. علينا جميعًا أن نقرر أن هذا يكفي.

١. في المرة القادمة التي تعلق فيها في ذاكرة مؤلمة أو حلقة تفكير، توقف للحظة وضع يدًا واحدة على قلبك. اشعر بالعطف في هذه الحركة البسيطة، لإعطاء قلبك المساحة. خذ نفسًا عميقًا.

٢. اسأل نفسك -بفضول وليس بحكم- *هل اعترفت بالمعاناة التي سببها لي هذا الموقف بالتحديد بدرجة كافية؟* إذا كانت الإجابة لا، خذ بضع لحظات واعرض على نفسك هذا الاعتراف، وهذا التعاطف. ذكر نفسك بأن هذا الأمر مهم. قلها بصوت عالٍ.

٣. ثم اسأل نفسك ما إذا كانت مراجعة هذا الموقف مرة أخرى -وإعادة سرد هذه القصة، وإعادة التفكير فيما يؤلمك، وإعادة النظر في مسألة من أساء إليك- تخفف في الواقع من معاناتك. هل هذه العملية تحقق حلًا؟ هل تغير ما حدث؟ هل تجعلك تشعر بتحسن؟ إذا كان الأمر كذلك، فاستمر على أي حال، ولكن إذا لم يكن كذلك، فاسمح لنفسك بالتوقف.

في حين أن الابتعاد عن أفكارك المؤلمة قد يبدو غير منطقي وغير محبب بل ويعيد الصدمة النفسية، إلا أنه في الواقع، وفي كثير من الأحيان، هذا أكثر شيء تحتاج إلى فعله لكي تشعر بتحسن. لذا اعتنِ بنفسك جيدًا ونفذ هذه الممارسة؛ استغل هذه اللحظة وامنح نفسك فرصة للشعور بالرضا.

في البداية، قد تشعر وكأنك بحاجة أن تجمع كل قوتك، وأن تجهز نفسك، وأن تبعد انتباهك عن الأفكار المؤلمة، مثل إزالة الضمادة من على جرح عميق. لكن في كل مرة تحول فيها انتباهك بهذه الطريقة الواعية، في كل مرة ترفض فيها دعوة الألم وترفض الانغماس مع الأفكار المؤلمة، فإنك تفعل ثلاثة أشياء مهمة:

- تتحرر من ارتباطك بالسلبية والمعاناة.
- تبني القوة التي تستخدمها لتوجيه انتباهك.
- تنمي الشعور بذات منفصلة عن أفكارك، مكان يمكنك أن تكون فيه مع أفكارك، وفي علاقة معها، لكن دون أن تحددها أو تندمج معها.

إن فكرة التخلي عن آلامك هي التي تؤلمك؛ أفكارك بشأن التخلي عن أفكارك، وليس التخلي في حد ذاته، وبالتأكيد ليس ما تشعر به عندما

تختفي تلك الأفكار. على الرغم من الإشاعات التي قد ينشرها عقلنا، عندما نصرف انتباهنا عما يؤلمنا، فإننا لا نشعر بالخذلان، أو الإهمال، أو إنكار المشاعر؛ وكل تلك الأمور التي نخشى حدوثها. لن نفتقد أفكارنا السلبية. وكما يتضح، إذا لم نتمسك بآلامنا، فلن تتمسك بنا.

لقد تخلينا عن المعاناة، ولكن ليس كما نتخيل، ليس ككلب مهجور على جانب الطريق. إن تجاهل التفكير في الألم لا يعني تجاهل الألم. أيًا كان ما مررت به، كل تجربة وعاطفة، أصبحت جزءًا منك، جزءًا لا يتجزأ من ماهيتك الآن. إن نفسك التي تبتعد عن الأفكار المؤلمة وتعود إلى اللحظة الراهنة تحمل بالفعل التجارب التي تحاول جاهدًا التمسك بها. أنت لست بحاجة إلى تذكير نفسك باستمرار بالألم للحفاظ عليه. لن يعاني الألم عندما تتوقف عن الاهتمام به بشدة. فهو لن ينتظرك على جانب الطريق لكي تعود وتأخذه.

عندما لا ننغمس مع أفكارنا المؤلمة، يمكن أن تفاجئنا الحياة بكل تأكيد. فنحن أكثر حضورًا وانفتاحًا على التجارب الجديدة. إن الراحة التي كنا نتوق إليها موجودة هنا أمام أعيننا. كما وصف أحد أصدقائي، "من كان يعلم أن بإمكاني اختيار قول لا للألم ونعم للحظة الراهنة . . . أن شيئًا مباشرًا وبسيطًا جدًا سيكون هو الحل". إننا نميل إلى قضاء حياتنا كلها في البحث عن طريقة لإصلاح الماضي حتى يكون لدينا الحق للعيش في الحاضر، فقط لنكتشف أننا لسنا بحاجة إلى تصريح بذلك. إن كارثة المفارقة برمتها تعد سخيفة بشكل مأساوي.

قد تصبح الجراح من نظن أن نكون

لا يكتمل أي نقاش بخصوص ارتباطنا بالألم دون ذكر الألم كجزء من هويتنا. يتداخل الألم بعمق مع إحساسنا بماهيتنا. إن ما تحملناه، وتغلبنا عليه، ونجونا منه: معاناتنا، وتحدياتنا، وأحزاننا، وخسائرنا -ندوبنا- تجعلنا من نحن عليه. تصبح الصعوبات التي نواجهها جزءًا منا. تغيّرنا. تندمج معاناتنا في جهازنا العصبي، وقلوبنا، وأدمغتنا. لكن تشغل التجارب السلبية مساحة غير متجانسة في إحساسنا بماهيتنا.

إننا مرتبطون بشدة بقصصنا عن المعاناة؛ نحب آلامنا ونشعر بالفخر، والقوة، والعزاء لما عانينا منه. إن آلامنا تميزنا، فهي الجوهر الأساسي لذاتنا. عادة نفكر في آلامنا كطريقة للشعور بأنفسنا. لذلك، فإن إنهاء علاقتك بآلامك قد تبدو وكأنك تتخلى عن هويتك بشكل أساسي.

اسأل نفسك، *ما الذي أخاف منه ... إذا توقفت عن تذكير نفسي بآلامي، وبما نجوت منه؟ من سأكون دون معاناتي؟ إذا بدا ذلك مناسبًا، فقد تحتاج أيضًا إلى التدوين في مفكرتك (يفضل باستخدام القلم والورقة؛ وليس على الشاشة) عند أداء هذا التمرين.*

كانت والدة جيم، على حد تعبيره، "ناقدة وغير داعمة، غير قادرة تمامًا على الاحتفال بإنجازاتي أو بمواهبي". كما قال جيم، لم تكن فخورة به أبدًا ولم تفرح أبدًا بأي شيء يخصه. كشخص بالغ، فكر كثيرًا وتحدث عن غياب دور الأم الفخورة في حياته.

بمرور الوقت، بنى جيم قصة قوية عن نفسه، وهي قصة أمضى الكثير من الوقت في التفكير فيها واستخدمها لتفسير كل ما هو متعثر في حياته. نظرته إلى نفسه وارتباطه بالآخرين كان قائمًا على فكرة أنه الرجل الذي لم يتلق الدعم ولم يحتفِ به، والذي كان من الممكن أن يحقق أكثر من ذلك بكثير، والذي كان من الممكن أن يدرك إمكاناته العظيمة؛ لو كان تلقى تشجيعًا. لقد حبس جيم نفسه في دور الشخص الذي لم يحصل على ما يحتاجه ويستحقه.

بملاحظة كم الوقت الذي قضاه جيم في التفكير في والدته وما لم يحصل عليه، سألته: "ما الذي عليك أن تتخلى عنه إذا تحررت من هذه القصة بأكملها، واستقلت من دور ذلك الرجل؛ إذا توقفت عن التفكير في تجربة الماضي تلك مع والدتك وعدت إلى اللحظة الراهنة؟". كانت إجابته، بعد لحظة من التفكير، ثاقبة وفي صلب الموضوع: "من سأكون إذا لم أكن الرجل الذي لم تسعد به والدته؟ والأسوأ، ماذا عليّ أن أفعل إذا كنت أنا مسئولًا عن تحقيق إمكاناتي بنفسي؟". بينما قال هذا بابتسامة، فهم كلانا الحقيقة الأليمة في أسئلته الافتراضية.

تمرين: من أنا الآن؟

لمحادثة واحدة أو حتى ليوم كامل، حاول أن تتعامل مع الحياة كشخص بلا تاريخ ولا قصة. لاحظ كيف يبدو العيش دون قصة، دون فكرة مسبقة عن هويتك وماذا حدث لك. احذف كلمة "قبل الآن" ودع "الآن" فقط. لاحظ من تكون (أو تصبح) في غياب القصة الذاتية. لاحظ كيف تشعر وأنت متحرر من قصتك.

يتجلى لنا عندما نتوقف عن تذكير أنفسنا باستمرار بهويتنا وأحوالنا، أن نتفاجأ بما نكتشفه. يتضح أن ماهيتنا ليست كما نعتقد وليست على النحو الذي ظللنا نوهم أنفسنا به. دون الحمل الثقيل لذاتنا السابقة، تبدو اللحظة الراهنة خفيفة، ومجردة، وحيوية، ومليئة بالإمكانات. أخيرًا يمكننا أن نعيش اللحظة دون أن تعترض قصتنا عن الذات طريقنا.

الحفاظ على انشغالنا من خلال الإفراط في التفكير غير الصحي

ربما الملحوظة الأهم هنا أننا ننجذب إلى الصعوبات لأنها تمنح عقولنا شيئًا للانشغال به. تعد المشكلة نشاطًا، أو مهمة، أو فرصة لإثارة أكبر عدد ممكن من الأفكار، كل ذلك بمجهود شجاع لمساعدتنا في إيجاد حل. إن تقديم مشكلة للعقل مثله مثل إعطاء كلب عظمة. يحلل العقل المشكلة، وينظر فيها، ويتدبرها، ويلعب بها، ويضع قوائم بالإيجابيات والسلبيات، ويتحدث عنها، وطالما سنسمح بذلك (والذي عادة ما يكون لفترة طويلة جدًا)، سيعضض فيها. في نظر العقل، لا يوجد شيء ممتع ومحفز مثل مشكلة كبيرة ولذيذة. لو كان العقل يحتفل برأس السنة، فسيطلب من بابا نويل أن يجلب مزلقة مليئة بالمشاكل! كل يوم!

لكن عندما تسير الأمور على ما يرام في حياتنا، لا يوجد الكثير ليفعله العقل أو يحله. يمكننا التفكير في الأمور التي تسير على ما يرام وربما حتى نفكر في مدى امتناننا لذلك، ولكن ليس هناك الكثير ليفعله العقل فيما يتعلق بالسعادة أو الرضا. أمام حالة من السعادة، يصبح

العقل متوترًا وقلقًا، وسرعان ما يتوصل إلى خطة. بعد فترة وجيزة، نجد عظمة جديدة بين أسناننا، منشغلين بالتفكير في كيفية حماية الأمور التي تسير على ما يرام من أن تسوء أو تزول. نفكر كيف سيكون الحال عندما تنتهي الأمور الجيدة. كم سيكون ذلك في غاية السوء. من هناك، نفكر في كل الأمور التي علينا فعلها للحفاظ على استمرارية النعم. إنه طريق لا نهاية له، عظمة يمكن أن تنقسم إلى عدد لا حصر له من العظام الصغيرة. أخبار رائعة للعقل، لأنه سيظل منغمسًا ومشغولًا تمامًا.

عندما نألف أفكارنا أكثر، من المهم ألا نشيطن وجودها. الأفكار ببساطة جزء من الخبرة الإنسانية. لا يمكن ألا تتواجد. ليس ذنبها أو ذنبنا أنها موجودة. حتى أفكارنا السلبية، بطريقتها المضللة، هي محاولة لحمايتنا، والدفاع عنا، وإرشادنا. في حين أنها فشلت فشلًا ذريعًا في تحقيق هذه الغاية، وفي الواقع، انتهى بها الأمر بالعمل ضدنا، لا نزال ندرك أن الدافع وراء الكثير من تفكيرنا هو الرغبة في تحسين شعورنا والحفاظ على سلامتنا. من المفارقة، أن تغيير علاقتنا بالتفكير يشمل التعاطف مع نفس الشيء الذي يجب علينا أيضًا الانفصال عنه والتحرر منه.

الفصل ٣

"ما خطبي؟"

النقد الذاتي والسلبية

عندما يتعلق الأمر بالتفكير السلبي، يمتلك البشر مجموعة لا حصر لها من أنماط التفكير للاختيار من بينها، ووفرة من حلقات التفكير التي تثير التوتر والتي قد نركز انتباهنا عليها. لكن وسط وفرة خيارات التفكير السلبي، نميل إلى تفضيل أنماط معينة.

أول حلقة تفكير مفضلة لدينا هي التي تختص بعيوبي. يعد هذا النوع من التفكير شائعًا جدًا لدرجة أن له مؤلفه الشهير: *الناقد الداخلي*. مع وجود هذا الصوت المتكلم في رءوسنا، نقضي فترات طويلة من الوقت، أكثر من عشرة آلاف ساعة من المفترض أنها مطلوبة لإتقان رياضة أو حرفة، نفكر في عيوبنا. نحن خبراء في تحديد وصياغة الطرق العديدة التي نشعر فيها بأننا معطوبون، وناقصون، وغير محبوبين، ومذنبون، وملومون، وببساطة لنا جيدون كفاية. من الغريب أننا نقضي الكثير من الوقت والطاقة بإرادتنا في التفكير في عيوبنا، وفي إعادة ذكر إخفاقاتنا، وتأجيج مشاعر الخزي، واستعادة أسوأ لحظات حياتنا. كيف يمكن أن يكون هذا خيارنا المفضل للتفكير؟ ومع ذلك، نفكر فيه ونفضله.

بيتر، شاب ذكي وجذاب ويتمتع بروح الدعابة، ويتسامح مع الآخرين ولا يحكم عليهم. فهو يحتفظ بغضبه واعتراضه لنفسه. وباعتباره شديد النقد الذاتي، يُذكر بيتر نفسه باستمرار (ويُذكرني، طبيبته النفسية) بأخطائه، وبأوجه قصوره، وكيف أنه ليس كما يعتقد الآخرون؛ إلا إذا كانوا يعتقدون أنه شخص سيئ، ففي هذه الحالة يكون كما يعتقدون.

في مجتمعنا، يعد النقد الذاتي هو شكل التفكير السلبي الذي نعاني منه بصورة أكبر. ويعد من الطبيعي للغاية أن ننقد أنفسنا بأفكارنا. إذا لم نفعل ذلك، نكون غريبي الأطوار. إن أقسامًا كاملة من المكتبات بها كتب مخصصة لحل هذا النوع من التفكير، ولكن لا يبدو أن هذه النصائح الثمينة تحل المشكلة.

الحامي المضلل

على الرغم من أن الأمر قد يبدو غريبًا، في بداية كل فكرة نقد ذاتي تقريبًا يكمن شكل من أشكال النية الإيجابية، بغض النظر عن مدى تحريفها، أو خطئها، أو بطلانها. نادرًا ما وجدت استثناءً لهذه القاعدة. في حالة بيتر، عندما سألته عما سيخاطر به إذا توقف عن تذكير نفسه بإخفاقاته، قال إن انتقاداته جعلته ينجز الأمور، ودونها، سيصبح شخصًا كسولًا. كان على يقين بأنه إذا توقف عن إثبات عيوبه، فسوف ينساها، ويصبح مغرورًا، ويبدأ في التصرف بناءً على ذلك بشكل أعمى. ظهرت النية الإيجابية في أفكاره السلبية من هذا الاعتقاد بأن أفكاره جعلته شخصًا أفضل وكانت تحميه من إحساسه المتأصل بالنقص. من هذا المنظور، كانت تراوده تلك الأفكار لمساعدته.

قد يكون تحديد المعتقدات الكامنة وراء أفكارك للنقد الذاتي أمرًا ثوريًا. بمجرد أن تستطيع إدراك المعتقدات، يمكنك كشفها، واكتشاف طبيعتها الخاطئة، وبالتالي تجريدها من قوتها. سألت بيتر إن كان سيختبر نظريته، أي أن مهاجمة نفسه تدفعه إلى إنجاز المزيد. عندما عاد بعد أسبوعين، كان يبتسم وقال لي إنه اكتشف شيئًا مذهلًا. لقد لاحظ أنه عندما توقف عن تذكير نفسه بكل شيء أخطأ فيه، شعر بأنه أكثر حرية، وأكثر راحة، وسعادة. ونتيجة لذلك، كان قادرًا على إنجاز المزيد من الأمور وكان أكثر إنتاجية. قال إنه شعر وكأنه خلع معطفًا وزنه عشرة آلاف رطل. بدلًا من الاضطرار إلى التعامل مع كل تجربة جديدة كاختبار لإثبات خطأ ناقده الذاتي، وفرصة لعدم الفشل مرة *أخرى*، سمح لنفسه بأن يفعل ما يحتاج فعله؛ الاهتمام بأداء المهام التي أمامه، وليس أكثر من ذلك.

إن أفكار بيتر الناقدة للذات أقنعته بأنها تراوده لتعديل سلوكه؛ أي أنه بحاجة إلى النقد لكي يكد في العمل. لكن ما اكتشفه هو أنه دون تلك الأفكار، كان مليئًا بالطاقة والأفكار الجيدة، على عكس ما كان يخشى تمامًا. عندما توقف عن تصديق أفكاره السلبية، أصبحت حياة بيتر ممكنة: كان حرًا للعمل بجد في اللحظة الراهنة. لم يكن بحاجة إلى جلد في النهاية. هل سبق أن منحت نفسك فرصة لمعرفة ما إذا كانت قصتك صحيحة حقًا؟ هل أنت على استعداد لمنح نفسك تلك الفرصة؟

حدد نقدًا أو حكمًا معينًا تحمله ضد نفسك.

اسأل نفسك، *ما الاعتقاد (عني) الكامن وراء هذا التفكير الناقد للذات؟ إذا تخلصت من هذا الحكم، فما الذي أخشى حدوثه؟ من أو ماذا أخشى أن أصبح دون هذا التفكير؟ ما القصة التي يدعمها هذا التفكير عني؟ ممن تعلمت هذه القصة؟*

بمجرد أن تحلل الحكم الذاتي، ومن أين تعلمته، وما قد يكون الغرض منه، قد تفكر في ترك تلك الأفكار جانبًا أو ربما إعادتها إلى الشخص الذي سببها لك. لاحظ من تكون دونها. الآن قد حان الوقت المناسب لتسامح نفسك عن الآثام والأخطاء التي تعتقد أن نسختك السلبية ارتكبتها. هذه هي اللحظة المناسبة للخروج من الدوامة، والتخلص مما تعلمت أن تصدقه عن نفسك، وما كنت تعتقد أنه يحافظ على سلامتك. من تريد أن تكون؟ كن ذلك الشخص؛ بدءًا من الآن.

نشعر بخيبة أمل حتى نتجنب الشعور بخيبة الأمل

إن أفكار النقد الذاتي، بطريقتها اللا منطقية، تعد أيضًا محاولة لحماية أنفسنا من المشاعر السلبية. فنقول لأنفسنا إننا لن نحصل على ما نريد، ولا يمكننا توقع الحصول على ما نريد، ولا ينبغي حتى أن نكلف أنفسنا عناء المحاولة، كل ذلك في محاولة لحماية أنفسنا من الشعور بخيبة

الأمل، والخجل، والنقص إذا لم تسِر الأمور كما نريد. إننا نهيئ أنفسنا للهزيمة حتى نكون مستعدين لها (في حال حدوثها). فبشكل أساسي، نجبر أنفسنا على الشعور بخيبة الأمل وكراهية الذات مسبقًا لكي نحمي أنفسنا من خيبة الأمل وكراهية الذات. لكن إخبار أنفسنا بأننا لن نحصل على ما نريد عادة ما ينتهي بمنعنا من الحصول على ما نريد. لقد أخرجنا أنفسنا بالفعل من السباق، أو إذا لم نخرج بشكل كامل، فنحن نحمل حقيبة ثقيلة من الأفكار السلبية التي تثقل كاهلنا وتقلل احتمالية تحقيق هدفنا. كلما حاولنا حماية أنفسنا من الشعور بالفشل، ضمنا أننا سنفشل.

من خلال افتراضنا خيبة الأمل والفشل قبل أن يُقدر لنا ذلك، فإننا نجري بروفة إلزامية، مجبرين أنفسنا على مواجهة المشاعر السلبية بشكل استباقي. إذا اتضح أننا لم نحصل على ما نريد عندما يحين الوقت، فعندئذ سنضطر إلى عيش المشاعر مرة أخرى؛ في الحياة الواقعية. هل ستكون المشاعر الحقيقية أقل ألمًا لأننا شعرنا بها وتدربنا عليها مسبقًا؟ لا، لن تقل. بتهيئة أنفسنا للكارثة، مسبقًا، يكون كل ما ننتهي بتحقيقه في النهاية تجربة إضافية من المعاناة.

لماذا نجعل أنفسنا نعيش هذه المشاعر السلبية مرتين بدلًا من مرة واحدة، أو ربما لن نشعر بها على الإطلاق؟ لماذا لا ننتظر ونرى ما إذا كنا بحاجة إلى الشعور بخيبة الأمل أو الخزي ولو مرة واحدة؟ وإذا كنا بحاجة إلى ذلك، فلماذا لا نعيش تلك المشاعر عندما تستعدي الأمور الشعور بها فعلًا؟ لماذا لا نتحفظ بالتجربة، مهما كانت، عندما تكون المشاعر حقيقية وليست متخيلة؟

عندما نقول لأنفسنا إننا سوف نفشل، فإن ما نفعله هو محاولة السيطرة على القلق من عدم معرفة ما سوف يحدث. بمجرد أن نقرر أننا لن ننجح، نكون قد حللنا مشكلة المجهول. لقد توصلنا إلى استنتاج سلبي ولم نعد مضطرين للعيش فيما هو مجهول وغير مُقدر بعد. فلن نحصل على ما نريد، انتهى الموضوع، وتجنبنا القلق (وعدم اليقين) بنجاح. وبالتالي يمكننا فهم ما ينوي الناقد الذاتي فعله، أي محاولة مساعدتنا على الهروب من انزعاجنا اليائس من عدم اليقين.

يتمثل الترياق لهذا التفكير المدمر والمثبط للذات في تذكير أنفسنا بالحقيقة: فنحن لا نعرف ما يخبئه المستقبل. ولا نعرف ما إذا كنا سنحصل على ما نريد أم لا.

اسأل نفسك، *هل أرغب أو أحتاج إلى ممارسة المزيد من الشعور بخيبة الأمل أو الخزي؟ هل أنا على استعداد للبقاء منفتحًا على حالة* عدم *اليقين* والاعتراف *بأنني لا أعرف ماذا سيحدث؛ أن* عدم *اليقين هو الحقيقة الوحيدة؟ هل أنا على استعداد لقبول أن القدر لم يكتب بعد؟*

تذكر، أنك تكتب قصة حياتك الآن. عندما تفكر في قصتك، تصنعها. بدلًا من افتراض فشل خيالي، يجب أن نذكر أنفسنا بأننا لا نعرف، وفي الواقع، لا أحد يعرف ما سوف يحدث في المستقبل. ما هو مفيد في مواجهة المجهول، القدر غير المكتوب، هو أن نتعامل برحمة، ونبذل قصارى جهدنا، ونكون الشخص الذي نريده، ونتحلى بالشجاعة للعيش مباشرة مع الشعور بالانزعاج. فنحن نستطيع العيش مع عدم المعرفة دون إجابات خيالية.

الحفاظ على الوضع الراهن

في بعض الحالات الأخرى، تهدف أفكار النقد الذاتي بشكل خفي إلى حماية وضع راهن معين والحفاظ عليه. عندما التقيت بميلاني، كانت ممثلة ذات ناقد داخلي قوي بل ومراوغ والذي كان يخبرها بشكل دائم أنها كانت مجرد فنانة متوسطة. فعندما أُتيحت لها فرصة لعب أدوار كبيرة، كان يفتح هذا الناقد النيران بسيل من الأفكار لتذكيرها بأنها لم تكن واحدة من الأشخاص المميزين، وليست شخصًا سيكون نجمًا في يوم من الأيام. كان يهمس هذا الصوت قائلًا بأنها كانت دائمًا شخصًا عاديًا، مجتهدة، لكنها ليست "نجمة" حقيقية. دائمًا ما كانت أفكارها مختفية في الظلام، متأهبة للانقضاض على أي فرصة يمكن أن تؤدي إلى تغيير ما كانت تعتقده عن نفسها. ومع ذلك، كان من الواضح أن قصة ناقدها الداخلي لم تتطابق مع شخصيتها، أو موهبتها، أو رد الفعل الذي كانت تتلقاه من بقية العالم.

بذكاء، لم تتهمها أفكارها بأنها غير موهوبة. كانت قصتها عنها أكثر دقة وخبثًا بدرجة ما؛ لم يكن من النوع الناقد الداخلي الذي تدرك على الفور أنه مؤذٍ. عندما تعرفت على ميلاني، تعرفت في الوقت نفسه (من خلال وصفها) على والدتها، وهي أيضًا فنانة، التي كانت تسترعي الكثير من الانتباه و"لطالما كانت النجم الألمع في المكان".

سألت ميلاني كيف قد تكون علاقتها مع والدتها إذا أصبحت ميلاني شخصًا مميزًا أو مشهورًا أو ناجحًا. هزت رأسها، وتنهدت، وقالت: "لست متأكدة أنها ستكون مستعدة لهذا التحدي، ستكون مفاجأة أن تدعم ابنتها الممثلة". بعد قليل غلبت عليها الجدية والحزن، مضيفة أنها لم تستطع تخيل حدوث ذلك. لم يكن هناك مجال لظهور نجم آخر في العائلة. وجدت أفكار ميلاني طريقة لحمايتها من الاضطرار إلى عيش هذا السيناريو الذي لا يمكن تخيله. وبقدر ما أخلصت والدتها -ظاهريًا- لدعم حياة ابنتها المهنية، كان من الواضح أن نجاح ميلاني سيشكل تهديدًا كبيرًا لدور والدتها، مما قد يهدد بالتالي قدرة والدتها على أن تكون داعمة ومحبة. عرفت ميل أنها إما أن يكون لها أم أو أن يكون لها حياة مهنية، ولكن ليس كلاهما. فدعمت أفكارها اختيارها للأم وتأكدت من أن ميلاني ستحصل على أكثر مما تحتاجه.

أفكارنا السلبية، بقدر ما يمكن أن تكون مؤذية ومدمرة، قد تتحلى أيضًا بذكاء شديد. عادة ما يكون ذكاءً وليد تجسيد أصغر وأقل تطورًا من الناحية النفسية عن أنفسنا، وهي آلية تكيف كانت ضرورية في وقت كان فيه وعينا، ورؤيتنا، ومواردنا أقل.

اسأل نفسك: *ما التجارب المبكرة أو العلاقات الأسرية التي استرشدت بها أفكاري الذاتية؟ هل تساعدني تلك الأفكار على الحفاظ على الوضع الراهن والحفاظ عليّ كما أنا؟ هل ما زلت بحاجة إلى تلك الأفكار التي تعمل خلف الكواليس نيابة عني؟ هل ما زلت أريد هذا الواقع؟*

ما يهم هو أن ندرك المعتقدات الأكثر عمقًا التي تنشأ منها أفكارنا وننظر فيما إذا كانت هذه الأفكار لا تزال تعمل لمصلحتنا. بمجرد اكتشاف جذور أفكارنا، تصبح خياراتنا وأفعالنا أوضح وأسهل.

القائم على الرعاية السلبي الداخلي

في بعض الأحيان تكون أفكارنا المهاجمة للذات مجرد مسألة تكرار لأنفسنا ما سمعناه من القائمين على رعايتنا أثناء نضوجنا. بعد استدخال النسخة السلبية للقائمين على رعايتنا عنا، فإننا نستمر في التحدث إلى أنفسنا والتفكير فيها بالطرق التي تعلمنا أنها كانت مناسبة ومستحقة. إذا تعلمنا، منذ سن مبكرة، أن نصدق بأننا نستحق اللوم والنقد ولا نستحق اللطف، فهذا ما نقوله لأنفسنا وكيف نتعامل معها.

من خلال زرع صوت القائمين على رعايتنا السلبيين داخلنا وتكرار كلماتهم ومشاعرهم، نحافظ على علاقة نشطة مع هؤلاء. أصبحنا في غنى عن إعادة النظر في اختيارات وسلوكيات أولئك الأشخاص الذين علمونا تصديق مثل هذه الأفكار السلبية عن أنفسنا. وبذلك، نحافظ على الصورة *الجيدة* للقائمين على رعايتنا ونلقي *اللوم* على أنفسنا، لأن فكرة أن يكون القائمون على رعايتنا، الأشخاص الذين من المفترض أن يحبونا، مخطئين أو مشوبين بالعيوب تعد فكرة مؤلمة ومتضاربة جدًا لنتقبلها. نتبنى نسختهم عن ماهيتنا حتى لا نضطر أبدًا إلى إدراك أن أقوالهم وأفعالهم قد تكون غير مبررة، أو قاسية، أو غير داعمة، أو خاطئة، أو ليست ما نحتاجه للنجاح؛ حتى إن كانوا يبذلون قصارى جهدهم. لم نعد بحاجة إلى مواجهة احتمالية أن أولئك الذين احتجنا محبتهم لم يكونوا محبين دائمًا. من خلال تبني الأصوات السلبية لمؤثرينا الأوائل، نضمن أننا لن نضطر أبدًا إلى الشعور بالظلم -المأساة- الذي يعد السبب الجذري لأفكارنا السلبية.

تمرين: صوت متعاطف

بغض النظر عما تصدقه عن نفسك، وبغض النظر عما تعلمت تصديقه، خذ لحظة لتشعر كيف يبدو الأمر أن تعيش الحياة بهذه القصة التي تحكى عنك.

١. ضع يدك على قلبك وتخيل نفسك في السن التي بدأت فيه تصديق هذه الأفكار السلبية عن نفسك.

٢. هذه الممارسة ليست للنظر فيما إذا كنت تستحق النقد أم لا، لإثبات صحته أو إبطاله، ولكن ببساطة لكي تشعر كيف كان الأمر لمواصلة هذا النوع من العلاقة مع نفسك. كيف كان؟

٣. تخيل أنك تتحدث إلى ذلك الطفل -أنت- ماذا ستريد أن تقول؟ ماذا سيريد ذلك الطفل أن يسمع؟ ما الكلمات أو الأفعال التي كانت ستساعد حقًا في ذلك الوقت؟

٤. ما الكلمات أو الأفعال التي ستساعدك الآن؟

الهدف هنا هو تنمية الشعور باللطف لنفسك، لذاتك التي كانت وما زالت تخضع لإصدار الأحكام والنقد، لذاتك التي -أسوأ شيء- تعلمت أنها تستحق ذلك؛ أنك تستحق ذلك.

حتى إن كنت لا تزال تعتقد أنك تستحق الأفكار السلبية، إذا تمكنت من تقديم بعض اللطف إلى نفسك، لمجرد الاضطرار إلى التعايش مع الاعتقاد بأنك شخص سيئ، أو غير كافٍ، أو معطوب، فأنت في طريقك بثبات لإنشاء علاقة جديدة مع أفكارك الناقدة للذات. عندما تنشأ مثل هذه الأفكار، بدلًا من التماهي مع المعتدي والانخراط في ذلك، يمكنك تحويل هويتك؛ من الشخص الذي يقوم بالهجوم إلى الشخص الذي يتعرض للضرب. من هذا المنظور الجديد، يكون من الواضح أن الأفكار المهاجمة للذات لم يعد مرحبًا بها ولم تعد مقبولة.

هل هذا صحيح؟

عندما تصغي بعناية إلى أفكارك الناقدة للذات وتستمع إلى ما تقوله لك بالفعل، فعلى الأرجح ستلاحظ أن الكثير منها خاطئ. فهي لا تتطابق مع ما تقوله وتفعله، وكيف تتصرف، وفي النهاية، من أنت، حتى حسب تقديرك الخاص. فقد يختلف معظمنا مع بعض ما نقوله عادة لأنفسنا عن أنفسنا.

إذا كنت تعتقد أن كل ما يقوله صوتك الداخلي الناقد والمصدر للأحكام صحيح تمامًا وغير قابل للجدل، تساءل ما إذا كانت هناك

أي أفكار صحيحة أخرى أيضًا. إذا كانت الأفكار السلبية تخبرك بأنك أناني ومتمحور حول ذاتك، تساءل إذا كنت أيضًا في بعض الأحيان كريمًا ومعطاءً. تذكر وقتًا لم تكن فيه أنانيًا أو متمحورًا حول ذاتك.

عندما نعلق في حلقة تفكير، فإننا نتفاعل بنظام يصنف الأمور بالأبيض والأسود. لكن الحقيقة هي أننا جميعًا جيدون وسيئون، محبوبون وغير محبوبين؛ كائنات من التناقضات. باختصار، بشر. لذا وسِّع رؤيتك لتشمل المزيد من نفسك، نظرة أكثر واقعية وتسامحًا؛ الصورة بأكملها، وليس مجرد جزء صغير واحد أو لحظة منها. تستطيع، بشكل أساسي، سحب العدسة وإبعادها عن مكان تركيزك.

بصفتك إنسانًا، أنت غير كامل بطبيعتك ولا محالة. عندما تصدق أفكار النقد الذاتي، تلغي حقك في أن تكون على ما أنت عليه بشكل أساسي، وتستنكر طبيعتك الحقيقية، وتتصارع مع خصم لا يقهر وغير مبالٍ يُدعى "الواقع". سواء كنت مستعدًا للاعتراف بذلك أم لا، أنت مشروع لم يكتمل بعد، تبذل قصارى جهدك، حتى إن لم يكن هذا أفضل ما لديك في يوم آخر أو أفضل ما قد تتخيله في رأيك. أيًا كان ما تفعله، هو أفضل ما لديك في تلك اللحظة لأن ذلك ما فعلته أو قلته أو كنت عليه، بصرف النظر عن كل الأمور الأخرى التي تعرفها وكان بإمكانك فعلها. حتى إن كنت على علم بخيار آخر، خيار أفضل، أو إذا كنت تعرف في قرارة نفسك أنه كان اختيارًا سيئًا، فقد اخترت ما اخترته. هذا يؤكد دون استثناء أنك لم تكن مستعدًا أو قادرًا على اتخاذ هذا الخيار الآخر الأكثر حكمة. هذا ليس مناسبًا لك بعد.

إن أفضل ما لدينا ليس ما نعتقده أو نجده الأفضل، ولكن ما لدينا القدرة والقوة على إنجازه. يتحدد أفضل ما لدينا في أي لحظة بما نفعله بالفعل؛ وليس بما نعرفه أو نعتقده. بصفتنا مخلوقات غير كاملة، نتصرف أحيانًا بطرق لا تمثل من نريد أن نكون وما يمكن أن نكون. عندما نرتكب خطأً، ونخطئ الهدف بطريقة ما، ما يهم هو أن نحدد ونحلل الخطأ نفسه: نحقق فيما أدى إليه، وما الأفكار والمعتقدات التي تسببت به، والأهم من ذلك، ماذا يمكن أن نتعلم منه. نعترف بالخطأ، ونتحمل المسئولية من

جانبنا، ونكفر عن أخطائنا عند الضرورة، وننسى الأمر.

اسمح لي أن أكرر ذلك. نعترف بالخطأ، ونتحمل مسئوليته، ونكفر عن أخطائنا عند الضرورة، وننسى الأمر. نسمح للخطأ أن يكون مجرد خطأ، وليس أكثر. لا تضِف له قصة أو توسعه ليصبح شاهدًا على قيمتك الذاتية، وإثباتًا لماذا أنت سيئ. لا داعٍ أن تكون الأخطاء قاتلة للشخصية. يمكن أن تكون الأخطاء ببساطة فرصًا لتصبح أكثر وعيًا بذاتك، لتستمر في التقدم مثل مشروع لم يكتمل بعد. يمكن أن تكون مجرد أخطاء، وفي النهاية، بمثابة معلم.

حقيقة أنك تُقصّر لا تعني أنك سيئ؛ إنها تؤكد فقط أنك غير كامل، وهو ما آمل أن تعرفه بالفعل. على الرغم من عدم وجود طريقة أخرى يمكننا أن نكون عليها، ما زلنا نرفض مسامحة أنفسنا على طبيعتنا الأساسية. لكي نتعافى من التفكير الناقد للذات، تأكد باستمرار من أن هدفك في الحياة هو التقدم وليس الكمال. الشيء المهم ليس أنك أخطأت الهدف -هذا مجرد أمر عابر، نقطة البداية- بل ما تفعله بهذه الحقيقة، وكيف تتغير وتتطور، ومدى شجاعتك في تقدمك المحرز. يتعلق الأمر بكونك أكثر إدراكًا ووعيًا بذاتك، وهو ما سنعززه خلال هذا الكتاب. كل لحظة نقضيها في الأسى على أخطائنا هي لحظة أخرى من الحياة ضحينا بها، وفرصة أخرى أهدرها، عندما كان بإمكاننا التصرف بطريقة مختلفة، أن نكون ونصبح الذات التي نريدها.

ما الذي سيقولونه؟

عندما نكون داخل عش الدبابير، نتعرض للسعات أفكار النقد الذاتي، يمكننا أن ندعو صديقًا لينضم إلى العش معنا؛ أي، يمكننا أن نتخيل ما قد يخبرنا به شخص يحبنا، صديق أو معلم موثوق، في تلك اللحظة. في بعض الأحيان، إن اللطف أو الإنصاف الذي يتطلبه الأمر للخروج من حلقة النقد الذاتي لا يمكن أن يأتي إلا من خلال دعوة رأي شخص آخر فينا، ورؤية أنفسنا من خلال عيون أخرى.

تمرين: ادعُ صوتًا لطيفًا

في اللحظة التي تعلق فيها في أفكارك، قد لا تستطيع الوصول إلى نظرة محبة أو واقعية لنفسك. لذا، تخيل ما سيقوله شخص موقر لك أو عنك –مهما كان الأمر سخيفًا أو بدا غير صحيح– اجبر نفسك على سماع ذلك. يمكن للانفصال عن أفكارك ودعوة هذه النسخة الأكثر توازنًا وتعاطفًا من نفسك أن تغير حالتك المزاجية الداخلية وتغير مسار حلقة النقد الذاتي.

١. ضع يدك على قلبك. خذ نفسًا عميقًا. استمع إلى تجربتك المحسوسة.

٢. الآن استحضر في عقلك شخصًا يحبك، من أي فترة في حياتك، حيًا أو ميتًا. شخصًا يجعلك تشعر بالاهتمام، وتثق بأنه يريد لك أفضل شيء، ويريدك أن تكون سعيدًا. ادعُ إلى قلبك اللطف والحب الذي يشعر به تجاهك. تخيل كلمات ناقدك الداخلي وهي تغرق في هذا اللطف.

٣. قل داخلك: "أدعو الله أن أشعر باللطف. أن أشعر بالحب. أن أكون سعيدًا".

كرر هذه الكلمات بصوت عالٍ إذا استطعت. دوِّنها. ضع قائمة بها في جيبك واحملها معك. بهذه الطريقة، يمكنك تعلم طريقة جديدة للتواصل مع نفسك.

نحن لم نأتِ هذه الحياة بأفكار كارهة للذات. إننا نتعلمها. لقد تعلمنا تلك الأفكار. عندما تجد نفسك تتحد مع الناقد الذاتي، يمكنك التوقف والاعتراف بأنك الآن الشخص الذي يفعل بنفسك ما كان يُفعل بك، أنت الآن الشخص الذي يتخذ خيارًا لاستمرار هذه القسوة الذاتية. كما يمكن أن تتذكر أن هذا الهجوم الذاتي بالتأكيد ليس فطريًا أو طبيعيًا. فلا داعٍ لفعل ذلك. لا يوجد سبب يدعو لفعل ذلك.

إن إدراك المأساة لهذه العلاقة المكتسبة والناقدة للذات مع أنفسنا يعد الطريق الحقيقي للتحرر من الناقد الذاتي. بمجرد أن نهتم بأنفسنا حقًا وينفطر قلبنا بسبب معاناتنا، لا يمكننا نقد أنفسنا بنفس الطريقة. هذا أمر مستحيل. إن التعاطف مع تجربتنا يعد الترياق الحقيقي لأفكار إيذاء الذات.

الفصل ٤

"ما خطب الجميع؟"

الشكوى، والاستياء، واللوم

إذا ألقينا نظرة سريعة عشوائية على انتباهنا في أي لحظة في أي يوم، فهناك احتمال كبير أن نجده مترسخًا بكل أريحية في الأفكار حول كيفية السيطرة على الأشخاص، والأماكن، والأشياء في عالمنا الشخصي وتغييرها. إننا نحب التفكير في الأشخاص، والأماكن، والأشياء المسئولة عن أن حياتنا ليست كما نريدها، وكما ينبغي أن تكون. فنحن نسعد بإعادة ذكر كل ما هو مسئول عن سخطنا. إنها حلقة تفكير سلبية تحتدم ضد الشكوى والقاء اللوم؛ باختصار، إنها شكوانا.

هذا النوع من التفكير السلبي هو المفضل لدي شخصيًا. فعندما تحدث لي انتكاسة، لا يزال هذا النوع هو خياري المفضل. لقد قضيت وقتًا أطول مما أود أن أعترف في إعادة ذكر المواقف والأشخاص الذين تسببوا لي في انزعاج شديد: كيف أن بعض الأشخاص كانوا يمنعونني من الشعور بالسعادة وما أحتاج لفعله حيال ذلك؛ كيف كنت سأصلح الأمر. لقد ناقشت العديد من القضايا في قاعة المحكمة المنصوبة في عقلي -لأثبت أن إحباطي، وغضبي، وسخطي كان لهم مبرر- لماذا كان كل ذلك منطقيًا.

لقد فاتتني الكثير من اللحظات الراهنة، ضائعة في هذا التسونامي من الأشياء التي لم تعجبني وما كنت سأفعله لتغييرها بينما كانت تمر الحياة بي.

إلقاء اللوم على الآخرين يلحق الأذى بنا

في كل مرة ينشأ فيها موقف لا نحبه أو نتفق معه، نكون مقتنعين بأن هذا يشكل مشكلة. هذه المشكلة هي جوهر معاناتنا. إذا استطعنا حل هذه المشكلة والسيطرة عليها، وجعل الشخص الآخر يفهم -ويغير- ما كان يفعله خطأ في *هذا الموقف*، فعندئذ سنكون سعداء وأحرارًا، ثم لم نعد بحاجة إلى السيطرة على موقفنا وإصلاحه، ثم سنكون بخير. لسوء الحظ، تعد كل شكوى هي الأهم، ولن نجرؤ على التخلص من أي منها. فلم ننتهِ أبدًا من هذا الأمر. في الواقع لم يحن الوقت أبدًا الذي يمكننا فيه التوقف عن محاولة السيطرة على موقفنا وإصلاحه.

عندما نعلق داخل حلقة إلقاء اللوم، ندعم قناعاتنا حول سبب معاناتنا؛ نرسخ صوابنا وخطأ الآخرين. بشكل أساسي، نلقي بأنفسنا في الجحيم. مع كل صوابنا المبرر، ننجح فقط في بناء قفص من الغضب، وعدم الرضا، ودور الضحية لأنفسنا والذي علينا بعد ذلك أن نعيش فيه. لقد أثبتنا حجتنا المحكمة ضد الآخرين ولكن على حساب عافيتنا. ربما يكون الشخص الآخر، أو الموقف، أو المؤسسة على خطأ كما نرى، ولكننا نحن من نعاني؛ بغض النظر عمن يقع عليه اللوم. إننا نلقي بأنفسنا في النار، على أمل أن يموت الآخر من استنشاق الدخان.

بحث لا نهائي لتسكين الألم

إذن، ما الذي نسعى لتحقيقه بكل هذه المعاناة التي نسببها لأنفسنا؟ هل هناك نية إيجابية في أي مكان في هذه العملية المؤلمة؟ نعم. إن إعادة ذكر شكوانا بشكل هوسي هو محاولة بدائية ومعيبة لنشعر بتحسن. من خلال التفكير والتحدث باستمرار حول من وما لم نحب، نحاول فهم ما حدث وندخله في سرد يبدو سهل التحكم. من خلال عمليات التكرار، نحاول تحويل الموقف السلبي إلى شيء مقبول، ونحاول التعايش مع ما لا يبدو على ما يرام.

تعد أفكارنا في الشكوى في الوقت نفسه محاولة لنقوي أنفسنا. نحن نشعر بالظلم، أو المعاملة السيئة، أو بشعور سيئ، ولذا فإننا نملأ نفوسنا بالسخط المبرر ونتحدث عن سوء معاملتنا. إنها طريقة لنثبت لأنفسنا ومن سيستمع أننا نستحق معاملة أفضل. فإننا مهمون ولا ينبغي معاملتنا بهذه الطريقة. نستمر في التفكير في الأمر حتى نثبت ذلك لأنفسنا، وهو ما لا يحدث أبدًا في بعض الأحيان. عندما نشعر بالضعة ونشعر بأن الحياة ليست عادلة، فإننا نركز على من يقع اللوم -كيف أننا على صواب وأنهم مخطئون- كل ذلك في محاولة للشعور بأننا لسنا ضحايا، وأننا ذو شأن، وبحال أفضل.

إن التفكير فيما هو سبب تعاستنا يعد محاولة لاحتواء وتصنيف ما يؤلمنا. فإذا تمكنا من الإحاطة بآلامنا وغضبنا، فسنكون قادرين على وضعها في صندوق منظم، ووضعه على الرف؛ والاحتفاظ به هناك. إذا استطعنا فهم وتفسير ما يجعلنا نشعر بالسوء ولماذا، نأمل ألا نشعر بهذا السوء.

عندما ننشغل بالشكوى لأنفسنا، فإننا نؤمن بأنه في مكان ما داخل هذه الدوامة من الشكاوى، ربما في أعماقها، سنجد الراحة التي نتوق إليها بشدة. ولكن، كلما تعمقنا أكثر، زادت الصعوبة (والمشاكل). كلما انغمسنا في الدوامة بعمق، بحثًا عن الراحة، ابتعدنا عنها.

بأبسط طريقة، نحن بطبيعتنا مهووسون بما يزعجنا لأننا، كما يقترح المعلم الروحاني إيكهارت تول، نربط الشكوى بالحصول على ما نريد. عندما كنا أطفالًا، إذا تعرضنا لنوبة غضب، فغالبًا ما يؤدي ذلك إلى تغيير في الموقف الذي نعترض عليه. إذا اشتكينا بصوت عالٍ أو لفترة طويلة بما يكفي، فعادة ما نرهق والدينا فنحصل على ما نريد. كبالغين، نتعامل بنفس الطريقة. إذا تذمرنا بما يكفي بشأن موقفنا، ففي النهاية، سيتغير الوضع. فسوف يفعل شخص ما في مكان ما شيئًا ما لتحسين الأمور، كما حدث في الماضي. ولكن لأننا لم نعد نتصارع مع آبائنا (الذين من المفترض أن يكترثوا لتعاستنا، أو على الأقل، لا يريدون الاستماع

إليها)، لأننا الآن نناشد الواقع، وهو واقع غير مهتم بشكوانا ولا يُنهك، فلم يعد يحالفنا الحظ. تظل شكاوانا اللا نهائية بداخلنا، تعمل ضدنا، وضد الواقع؛ بلا فائدة عندما يتعلق الأمر بتحسين موقفنا.[١٠]

تعد إعادة ذكر شكوانا محاولة لسماع وفهم معاناتنا. من خلال إعادة النظر فيما يبدو غير عادل بشكل هوسي، فإننا نقدم لأنفسنا جمهورًا موحدًا وغير مشروط لشكوانا، وهو شيء لا نتلقاه غالبًا من أولئك الذين نعتقد أنهم يجب عليهم الاهتمام. من خلال الاستماع إلى معاناتنا، فإننا نقدم لأنفسنا المصادقة، والاهتمام، والتأكيد، وفي النهاية الحب. إننا نعبر عن شكوانا في ظل الوجود الذي نتوق إليه بشدة، ذلك الذي لا يمل أبدًا من انزعاجنا.

ومع ذلك، على الرغم من النوايا الإيجابية وراء الشكوى الذاتية المستمرة، فإننا نستفيد أكثر عندما نلقي نظرة فاحصة على ما إذا كان ذلك يحقق أهدافنا.

اسأل نفسك، *هل صحيح أنني أشعر بصدق مشاعري أكثر نتيجة التفكير فيما يؤلمني؟ هل صحيح أنني أشعر بأنني أكثر قوة من التفكير فيما هو غير عادل؟ هل التفكير في سخطي يحررني منه؟ هل تحوّل أفكاري الغاضبة غضبي الى شيء أكثر سلمًا؟*

إذا كنت مثل معظم الناس، فإن الإجابة هي لا؛ دائمًا.

محاربة الواقع داخليًا لا تغيره

مثل أسطورة اليوناني سيزيف، الذي حُكم عليه للأبد أن يدحرج صخرة عملاقة أعلى تل شديد الانحدار فقط لتتدحرج مرة أخرى للأسفل في كل مرة يقترب فيها من القمة، نحن البشر نسعى إلى حياة فيها كل شيء كما نريد بالضبط. لكن مثل سيزيف، لا نصل في الواقع إلى قمة ذلك الجبل أو نصنع تلك الحياة التي نتفق فيها، أو نرضى عن كل شيء وكل شخص. بمجرد أن نرضى عن شيء ما، يتداعى شيء آخر، وهكذا تمضي الحياة.

الخبر السيئ هو أن الحياة ستظل دائمًا كما هي، بأفراحها وأحزانها، وسخطها ورضاها. الخبر السار هو أنه عندما نغير رأينا، ونغير علاقتنا بأفكارنا، يتغير أيضًا كيف نعيش الحياة.

فضلًا عن ذلك، عندما يتركز انتباهنا خارجًا على ما نعتقد أنه سبب بؤسنا، فإننا نديم الاعتماد غير الصحي على الظروف الخارجية. إن الاعتقاد بأن سعادتنا تقع تحت رحمة موقفنا يجعلنا عاجزين ومحبطين، في حالة دائمة من الضعف، لأننا لا نتمكن أبدًا من السيطرة على واقعنا الخارجي. إن إقناع أنفسنا بأن باقي العالم دائمًا ما يكون سبب اضطرابنا الداخلي يجعلنا نحاول بشدة السيطرة على كل شخص وكل شيء، حتى نبني حياة تسير دائمًا حسب رغبتنا؛ بمعنى آخر، حياة ليس لها وجود. طالما أننا نركز على ما هي مشكلة عالمنا الخارجي، فإننا نديم بؤسنا.

هناك شيء واحد فقط أعرفه وهو صحيح بنسبة ١٠٠ في المائة من الوقت. عندما نحارب الواقع، فهو يفوز. نحن نستخدم شكوانا كأسلحة لمحاربة الواقع. وكما هو متوقع، يفوز الواقع دائمًا، مما يعني أننا نخسر.

يصبح التحرر من تفكيرك الذي يركز على الشكاوى ممكنًا عندما تكتشف أن حربك الداخلية مع الواقع لم ولن تغيره. عندما تتوقف عن العيش في حالة عدوانية مع الطريقة التي تسير بها الأمور -مقاومة الواقع- تجد القبول ومستوى مختلفًا من السلام. هذا لا يعني أنه يجب عليك التوقف عن محاولة تغيير الحياة عندما لا تسير حسب رغبتك، ولكن هذا يعني أن تختار التوقف عن محاربة حقيقة أن الحياة كما هي الآن؛ هذا هو الواقع، شئت أم أبيت.

أيًا كان ما يزعجك في العالم الخارجي (مهما كانت المشكلة مثيرة) هو في الحقيقة مدخل لشيء يهددك من الداخل. فنحن نغير علاقتنا بأفكارنا عندما نصرف انتباهنا عما تتحدث عنه أفكارنا -من وماذا نستاء منه- ونوجهه نحو أنفسنا وتجربتنا. الفكرة هنا ليست التحول من إلقاء اللوم على شخص ما أو شيء آخر إلى إلقاء اللوم على نفسك، ولكن

لاستخدام أفكارك الساخطة كفرص للتواصل مع مشاعرك ومخاوفك، وتعميق فهمك للمشكلة الحقيقية.

بمجرد أن تتقبل أن معاناتك ليست بسبب أحدث شيء أثار سخطك، تقل احتمالية أن تشعر بأنك ضحية لمواقف الحياة وستكون أقل عرضة للمعاناة. عندما تتوقف عن تصديق الأفكار التي تخبرك بأن *الآخرين* هم المشكلة، وأن *الآخرين* هم من يجعلونك بائسًا، وأنهم بحاجة إلى تغيير لكي تكون بخير، عندئذ يصبحون أقل إشكالية.

عندما تظهر شكوى أو استياء بعد ذلك، اصرف انتباهك عن الشيء الذي تعترض عليه، وعما تعتقد أنه يسبب لك التعاسة. انظر بداخلك.

> **اسأل نفسك**: *ما المشاعر، أو الألم، أو المخاوف التي يثيرها هذا الموقف أو الشخص بداخلي؟ هل يجعلني هذا الموقف أشعر بالإذلال، والنقص، والخسارة ... هل يجعلني أشعر بأنني غير محبوب، وغير مرئي، وغير مهم، أم بماذا؟ بماذا يذكرني هذا الشعور؟*

إننا لا نجرب المعاناة، بل نحن نعاني من تجربتنا.[11] ليس موقفنا هو ما يجعلنا نعاني. فلا أقصد بما أشير إليه هنا التقليل من قساوة ما نضطر أحيانًا إلى أن نعيش به. يمكن أن يكون موقفنا صعبًا للغاية. لقد مررت بمواقف كانت مؤلمة للغاية ولم أكن متأكدة من أنني أستطيع تجاوزها، وبالمثل، فقد كنت بجانب الآخرين في مثل هذه الظروف. أكثر من أي شيء آخر، ما يحدد سواء كنا نعاني باستمرار أم لا -سواء كنا بخير أم لا- هي *الطريقة* التي نتفاعل بها مع مواقف حياتنا، والتي تعكس في النهاية العلاقة التي نقيمها مع تجربتنا.

تعتبر شكواك بمثابة معلميك؛ فهي موجودة لتظهر لك ما هي معاناتك الحقيقية وأين يمكنك إيجاد حريتك الحقيقية. يصبح الرضا ممكنًا عندما تسمح لنفسك بالتوقف عن التركيز على من وما الذي يقف في طريقه والمضي قدمًا لتحقيق الرضا بغض النظر عما يفعله أي شخص أو أي شيء آخر.

من خلال الانتباه إلى جانبك من الشارع بدلًا من تنظيف جميع الشوارع الأخرى في المنطقة، ستكتشف أنك تستطيع أن تكون راضيًا في حياة تتضمن أشياء لا تحبها وتتمنى لو كانت مختلفة. توقف عن التفكير كثيرًا في "المشكلة"، وتقييم الآخرين؛ وتحديد سبب سخطك وإصلاحه. فبدلًا من ذلك، حول تركيزك إلى ردود أفعالك وتوجهك الذهني؛ اهتم بمن تريد أن تكون في عالم لن يروق لك بالكامل دائمًا. عندئذ يمكنك إنشاء حياة طيبة دون تغيير أي شخص أو أي شيء.

ثم تصبح التحديات فرصًا؛ لتفعل شيئًا مختلفًا، وتكون شخصًا مختلفًا، في إطارها، وتتجاوز أنماطك المعتادة. يمكنك حتى أن تتعلم التطلع إلى المواقف المثيرة للمشاكل والأشخاص كفرص لممارسة من تريد أن تكون؛ أفضل نسخة منك. عندما توجه العدسة إلى نفسك، فإنك تستعيد قوتك؛ وتسترجع الحق والكرامة في اختيار كيف ستكون مشاركتك في الحياة.

الفشل طريق الحرية

إن الفشل هو ما يضعنا على طريق الحرية. فلا يجعل التفكير الهوسي، وإعادة قولبة الأفكار، واجترارها، وتكرارها، وإثباتها، وكتابة السيناريوهات، والسيطرة، والحوارات الوهمية التي تجري داخل عقولنا في الواقع أي شيء أفضل في العلاقات أو المواقف التي ننشغل بها. تقريبًا لا يُحدث أي منهم تغييرًا حقيقيًا. في الواقع، فإن إطالة التفكير تجعل العلاقات أسوأ، لأننا نركز أكثر على ما نراه خاطئًا وبالتالي نكون أقل حضورًا واستعدادًا لما يحدث بالفعل. ما الذي نحققه من خلال كل الساعات والأيام التي نقضيها في التفكير فيما يزعجنا؟ نجعل أنفسنا أكثر انزعاجًا. فقد خذلنا أنفسنا أولًا.

على الرغم من اعتقادك في مرحلة ما بأنك تساعد نفسك من خلال البحث عن حلول لمشاكلك، فإنك، من المحتمل أيضًا أن تشعر بالإرهاق، والملل من أفكارك، وسئمت وتعبت من هذا الشعور. فقط عندما لا تطيق الاستمرار في ذلك، ولا يمكنك تحمل الاستماع إلى نفس القصة، فإنك

ستلتزم تجاه نفسك. بمجرد أن تلاحظ شكوى قديمة (أو جديدة) تنشأ، عد نفسك بأنك ستتعمد فعل شيء مختلف.

تمرين: لحظات الاختيار

في المرة القادمة التي تكون فيها على وشك الانغماس في الوحل مع أفكارك، توقف للحظة واتخذ خيارًا مختلفًا. اتبع هذه الخطوات.

١. اعترف بالأفكار الموحلة نفسها. لا تنخرط في محتواها، ولكن لاحظ بوعي وجود الشكاوى.

٢. ذكر نفسك بأنك إذا اتبعت هذه الأفكار، وانسقت وراء ما تعرضه، فسوف تعاني؛ هذا أمر مؤكد.

٣. مهما كانت الأفكار السلبية مقنعة ومصدقة، اختر أن تقول لا؛ ارفض دعوتها. قل هذه الكلمات بصوت عالٍ: "لن أفعل هذا؛ ولن أشغل انتباهي بهذه القصة".

٤. خذ نفسًا عميقًا. تفقد حواسك. ركز انتباهك حيث تثبت قدميك.

٥. افعل هذا مرارًا وتكرارًا.

من المهم أن تبدأ هذه الممارسة بمجرد أن تسمع صوت السلبية، لترصد الأفكار عند الباب، قبل أن تستجمع قوتها. كلما طال صوت أفكارك وعرضت مبرراتها، زادت احتمالية جذبها إليك، ومن ثم ستحتاج مرة أخرى إلى إخراج نفسك من هذه الدوامة. لذا، ابدأ هذه العملية في مرحلة مبكرة، وكن متسقًا، وكن قويًا.

من خلال هذه الممارسة البسيطة ولكن الجذرية، نكتشف شيئًا مثيرًا للدهشة. عندما نبتعد باستمرار عن الأفكار السلبية والقصص في رءوسنا، نشعر في الواقع بمزيد من الحرية والسعادة. وكذلك، نشعر بأننا نسترشد بمصدر أعظم للحكمة، وحتى للحب. مجرد القيام بهذا الاختيار البسيط لأنفسنا، ولعافيتنا، يبدو وكأنه لحظة مباركة. خلال ذلك، ندرك أننا نستطيع تغيير حياتنا من خلال اختيار كيف نتصل

بأفكارنا. نستطيع، جميعًا، خلق هذا النوع من البيئة الداخلية التي نرغب أن نعيش فيها.

أنت تمتلك القدرة على اتخاذ هذه الخطوة واتخاذ هذا الخيار العميق. ربما لا يكون خيارك الأول أو الأكثر بديهية الابتعاد عن الأفكار السلبية التي تبدو جذابة ومغرية للغاية، كما لو كانت ستصلح المشكلة. يتطلب الأمر للتوقف عن زيادة الشعور بالتعاسة وعيًا، وقناعة، ورغبة في التوقف عن التسبب في معاناتك. دعني أكرر ذلك: التوقف عن التسبب في معاناتك. يتطلب الأمر شجاعة لتخطو نحو المجهول، وتجربة شيء لا تعرف أنه سينجح بعد، ورفض ما يقوله عقلك بأنه عليك التفكير فيه. تتعلق عملية الابتعاد والتوجه نحو شيء مختلف باستعدادك للتغيير؛ إذا لم يكن هناك سبب آخر غير أنك لست على استعداد للبقاء كما أنت.

أدرِك حريتك

هذه هي عملية إدراك ورؤية، بشكل واضح، أنك من تجعل نفسك تعيسًا. تعد أفكارك بمثابة سموم تهضمها. عادة ما تكون اللحظة الراهنة على ما يرام، لكنك تبث فيها السخط بنشاط. إن فهم هذه الحقيقة، بشكل كامل وغير قابل للتوفيق، لا يمنحك أي خيار سوى التوقف عن فعل ما كنت تفعله لحاضرك ولنفسك. إن إدراك فشل التفكير الهوسي باعتباره طريقًا للسعادة يحررنا.

في مكان ما بداخلنا، بالكاد في عالم الوعي، نؤمن بأن التخلي عن شكوانا يعتبر بمثابة التخلي عن معاناتنا. نؤمن بأننا في حاجة إلى الاهتمام مباشرة بفحوى تعاستنا، والدخول في التفاصيل، وحلها. نعتقد أن التفكير هو الطريقة الوحيدة لإيجاد حل وبالتالي تخفيف معاناتنا. كنا مخطئين. وبإدراك أن المزيد من التفكير لم ولن يحل مشاكلنا، فإننا ننسى الأمر ونقدم لأنفسنا تجربة مختلفة في الحياة. في النهاية، نتوقف عن محاولة السيطرة على وتغيير ما ليس لنا السيطرة عليه أو تغييره. إن الابتعاد عن المعاناة، في الواقع، هو عمل يتسم باللطف العميق تجاه

أنفسنا. فما نعتبره إهمالًا عاطفيًا للذات، وحرمانًا من تعاطفنا، اتضح أنه عكس ذلك تمامًا: فهو تعبير عن حب الذات.

يكمن الحل لمعاناتنا التي نلحقها بأنفسنا مختبأ في أكثر مكان غير متوقع وغير محتمل. ليس حلًا لمشكلة معينة قائمة، وليس الموقف الذي نعتقد أنه بحاجة إلى إصلاح، ولكنه حل لطريقة جديدة لعيش الحياة. كل هذا الوقت، ما كنا بحاجة إليه لتغيير واقعنا كان العودة إلى الواقع الذي كان موجودًا بالفعل. كانت اللحظة الراهنة تنتظرنا طوال هذا الوقت، لكن علينا أن نفشل كثيرًا ولفترة طويلة لنكون قادرين على رؤيتها.

تمرين: أخذ قسط من الراحة

اختر المشكلة التي تصارعها حاليًا... ليست مشكلة صادمة، بل مشكلة تزعجك.

١. لأغراض هذا التمرين، اسمح لنفسك *بالتوقف عن محاولة حلها*. قل لنفسك: "فقط الآن، لست مضطرًا لحل هذه المشكلة، ولست مضطرًا لإيجاد الخطوة الصحيحة التالية". في هذه اللحظة، امنح نفسك قسطًا من الراحة من كل الحلول.

٢. اسمح لنفسك بأن ترتاح في هذه الفترات الفاصلة من الراحة.

٣. لاحظ ما تشعر به عندما تأخذ راحة من حل المشكلات.

٤. لاحظ أيضًا أن هذه الفترة الخالية من المشكلات أنت من أنشأتها بالكامل، وليس عن طريق أي تغيير في المشكلة نفسها.

كممارسة، يبدو رفض الدعوة للوقوع في دوامة السلبية أمرًا بسيطًا وسهلًا للغاية، أسهل وأبسط من أن يكون حلًا. يفضل ويثق العقل في التعقيد. (يعد العقل والتعقيد رفقاء بالفطرة). لكن الخبرة والحكمة، وليدتا المعاناة، اللتان يتطلبهما الأمر حتى تتمكن من تطبيق هذه الممارسة بعيدتان كل البعد عن البساطة والسهولة. بعد أن قضيت ساعات لا حصر لها في التفكير في كيفية إصلاح وحل شكواي، فهذا ما توصلت إليه، وآمل أن يساعدك هذا التمرين في الوصول إلى نفس النتيجة: لا يمكنني، لا يمكننا، الشعور بارتياح مع مزيد من السيطرة أو مزيد من التفكير.

فأنا أسمح لك (وأقترح بشدة) بالابتعاد عن سخطك والعودة مجددًا إلى حياتك، لتكون حيث توجد قدماك الآن. أنت لا تهرب من المسئولية، أو تتجنب مشاكلك، أو تعيش في حالة إنكار، أو تسلك الطريق السهل، أو تتخلى عن نفسك أو تهملها. أنت في الواقع تختار طريق الحكمة والتعاطف مع الذات عندما تتوقف عن إدامة الجحيم الذي صنعته لنفسك على الأرض، الجحيم الموجود داخل عقلك، وأنت تختار التحرر منه.

عندما نتوقف

يحدث أيضًا شيء مذهل عندما نتوقف عن محاولة إخراج أنفسنا من المشاكل بشكل هوسي: تصبح مشاكلنا أقل إشكالية. والأكثر إثارة للدهشة، تبدأ الحلول التي لم نكن نفكر فيها أبدًا في الظهور. عندما نكون في أعماق تلك الدوامة، لا نصدق أن شيئًا آخر غير عقولنا يمكن أن يخرجنا منها. إننا نثق فقط في تفكيرنا، كما تعلمنا. ولكن، عندما نفهم الأمر حقًا -نفهم أن هذا التفكير لن يقودنا نحو الحرية، عندما نستسلم أخيرًا ونتقبل أننا لا يمكننا عقليًا أن نتخلص من المعاناة- يظهر شيء آخر ويُظهر لنا طريقة أخرى، طريقة لم نكن نفكر أبدًا فيها.

لكن إليك الأمر. لا يمكنك فعل ذلك. جل ما في وسعك هو التوقف عن محاولة حل الأمر، والتفكير فيه، والابتعاد عن عرقلة طريقك.

تمرين: استدعِ حافزك

وجه لنفسك مانترا بسيطة، وهي مانترا مفيدة ومجدية لتكررها كثيرًا. يمكن أن تقولها داخلك أو بصوت عالٍ... مرة في اليوم أو خمسمائة مرة في اليوم. وهي كما يلي:

> *لا أريد أن أعاني. أريد أن أكون سعيدًا. أريد أن أعيش في سلام. أريد أن أكون حرًا.*

يمكنك تغيير الكلمات لجعلها مناسبة تمامًا، أو تقصيرها، أو إطالتها. لكن بغض النظر عن الكلمات، قلها واعمل بها. هذه أمنية لسعادتك، ولإنهاء معاناتك. فهي هدية تغير علاقتك بنفسك وبالتالي علاقتك بكل شيء؛ بما في ذلك أفكارك.

تذكر أنك تفعل شيئًا جذريًا وجديدًا. فأنت حرفيًا تعيد ضبط عقلك وتبني عادات ومسارات عقلية جديدة في مخك. يتطلب الأمر جهدًا وقناعة لتجديد نشاط العقل؛ لن تشعر بأن الأمر طبيعي في البداية. سيريد عقلك أن يسحبك وسيتوصل لكل أنواع الأسباب المغرية التي تجعلك تستمر في التفكير في مشاكلك. إن التفكير السلبي هو ما يفعله العقل دومًا. لكن استمر، وتمسك بشدة بالرفض؛ ذكّر نفسك أين ينتهي بك الأمر، في كل مرة، عندما تتبع أفكارك السلبية. تخيل شكواك كملاحظات لاصقة، تحثك على العودة إلى رشدك، وجلب وعيك من عقلك إلى جسدك. تذكر أنك لا تريد أن تعاني. تذكر، أنت تريد أن تكون سعيدًا.

الفصل ٥

"ماذا لو ساءت الأمور؟"

الخوف، والقلق، والتفكير الكارثي

بينما يركز النقد الذاتي، والشكوى، والاستياء في الغالب على الماضي، فإن الخوف، والقلق، والتفكير الكارثي عبارة عن تفكير سلبي متوقع في المستقبل؛ طرق ندفع بها سلبيتنا إلى الأمام. التفكير الكارثي، كما يوحي الاسم، يُحدث كوارث في عقولنا لا وجود لها في الواقع؛ فنختلق، ونتخيل، ونصبح مهووسين، ونعاني بسبب ما قد يسوء. وبالطبع، نكمل ونضيف لتلك الكوارث المتخيلة ما يجب أن نفعله لصدها أو التعافي منها.

بصفته شخصًا يتوقع الكوارث، عبر المؤلف مارك توين عن الأمر جيدًا عندما قال: "أنا رجل عجوز وقد مررت بالكثير من المصائب، لكن معظمها لم يحدث أبدًا". فنحن نمر بالعديد من المواقف الفظيعة والمروعة، ونمضي سنوات نعيش بنشاط في كارثة تلو الأخرى، ومع ذلك، فإن الكثير من الرعب الذي نمر به لم يحدث ولن يحدث في الحياة الواقعية. فلا وجود له في أي مكان إلا داخل عقولنا.

رامونا طالبة طب في السنة الرابعة متوقعة كلاسيكية للكوراث. منذ التحاقها بكلية الطب، وهي تشعر بالقلق وتخطط لما سيحدث عندما ترسب في اختبار البورد الطبي. فتفكر في المطعم الذي ستعمل فيه نادلة وما إذا كانت ستصبح بلا مأوى نتيجة ديونها الطلابية، لعدم وجود طريقة لسدادها. تعيش رامونا هذه السيناريوهات الخيالية كما لو كانت تحدث بالفعل.

بالعودة إلى الواقع، تعد رامونا من بين أفضل ٥ في المائة من خريجي صفها في كلية الطب. إن احتمال رسوب رامونا في امتحان البورد يقرب من الصفر. مع ذلك، عندما تقع تحت قبضة التفكير الكارثي، فإن الواقع لا يشكل عاملًا مؤثرًا في تحديد ما يخبئه المستقبل أو ما هو حقيقي. يصر العقل على الاستعداد لأسوأ نتيجة ممكنة وأكثرها رعبًا، والتي مهما كانت غير مرجحة، لا تزال مؤكدة.

يبث الكثير منا الخوف في جهازنا العصبي. إننا نجبر أنفسنا على أن نعيش الأسوأ في حين أنه قد لا يحدث وبالتأكيد لم يحدث. لماذا، عند إعطائنا صفحة بيضاء ومستقبلًا مجهولًا، نختار كتابة قصة عن الكارثة والترويع؟

مواجهة المجهول

كما هو الحال مع أفكار النقد الذاتي، والتي تقنعنا بحتمية الفشل، فإن الأفكار الكارثية تقنعنا بحتمية مستقبل كارثي. مرة أخرى، تنبع الأفكار من الشعور بفقدان السيطرة والقلق في مواجهة عدم اليقين، عدم اليقين بشأن ما سيخبئه المستقبل. في مواجهة مأزق المستقبل المجهول وأننا ليس بمقدورنا فعل أي شيء حياله، نبث في الموقف شيئًا مريحًا لنا أكثر، شيئًا نعرفه؛ وهو حتمية الهلاك. بمجرد أن نعلم أن الأمور ستسير بشكل سيئ، نكون قد حللنا المشكلة الحقيقية. وكميزة إضافية، يمكن لعقولنا الآن أن تنشغل بنشاطها المفضل: القلق بشأن الكوارث المتجهة بطريقنا والتخطيط لها. فقد حل محل القلق من المجهول بنجاح قلق مفهوم أكثر بشأن ما يتعين علينا فعله حيال الكارثة الوشيكة.

يختار بعض الأشخاص، عند الشعور بالانزعاج من المجهول، ملء فجوة المجهول بقصة إيجابية رائعة. سنحقق نجاحًا باهرًا، سنحصل على كل ما نريد وأكثر. ونعم، إذا كنا سنختلق قصة عن المستقبل، فلماذا لا نختلق قصة رائعة بدلًا من قصة مروعة؟ ولكن، إذا كنا نريد حقًا التحرر من التفكير المفرط، علينا أن نتقبل عدم صحة أي قصة منهم، لا الإيجابية أو السلبية؛ المستقبل لم يُقدر بعد. كلتا القصتين عبارة عن جهود لتعزيز الشعور بالسيطرة. وسؤالنا ماذا لو عندما يتعلق الأمر بالمستقبل هو مجرد بديل للسؤال *ماذا؟ ماذا سيحدث؟* إننا لا نعرف.

ليس في مقدورنا فعل شيء لواقع لم يصبح واقعًا بعد. لا يمكننا التحكم في كل شاردة وواردة لا وجود لها. علينا فقط أن ننتظر متقبلين المجهول.

كلما انهمكت في التفكير في ماذا لو، احتجت أن تخرج نفسك من التفكير في المستقبل وتركز على هذه اللحظة، الآن؛ على الخيارات التي ستتخذها اليوم. يبدأ هذا بالقدرة على تقبل الشعور بعدم اليقين.

هناك حاجة ملحة لممارسة عبارة "لا أعرف" لأننا عندما نقنع أنفسنا بأن المستقبل كارثة، فإننا نتوقف عن الاهتمام بالإجراءات التي نحتاج إلى اتخاذها لكي نجعل مستقبلنا المنشود ممكنًا. عندما نعلق في التفكير في ماذا لو، نشعر بالعجز وحتمية الهلاك، نتيجة لذلك، ننفصل عن واقعنا الحالي وعن دورنا فيه. لقد نسينا أن الطريقة التي نتصرف بها اليوم تتعلق بما سيجلبه لنا الغد، ونسينا أننا نملك القوة وأننا جزء من تشكيل مستقبلنا. عندما نتوقع الكوارث، فإننا لا نهرب فقط من عدم اليقين، ولكننا أيضًا نهرب من مسئولياتنا الحالية. نحن نتجنب ما نحتاج إلى التركيز عليه لبناء المستقبل الذي نريده.

ما هو غريب ومحير بشكل خاص بشأن هذا الشكل من التفكير السلبي هو اللامعقولية المطلقة. إن الحياة بها بالفعل ما يكفي من الكوارث، كوارث حقيقية علينا أن نعيشها، دون الحاجة إلى اختلاق أي منها من جانبنا. لسنا بحاجة إلى إنشاء قائمة انتظار كوارث من الأهوال المحتملة لكي نبقى مشغولين؛ الحياة مليئة بوقائع غير متوقعة ومخيفة دون أي تدخل منا.

صحيح أننا لا نستطيع السيطرة على ما سيحدث، لكن يمكننا بالتأكيد التأثير عليه بالإجراءات التي نتخذها اليوم. وهكذا، عندما تغرق مريضتي رامونا في التفكير، في مستقبل تكون فيه شخصًا بلا مأوى مع ديون مستعصية، أسألها كم من الوقت تقضي في الدراسة لاختبار البورد في ذلك اليوم وما إذا كانت تعتقد أن هذا الوقت كافٍ. يكون التفكير الكارثي صعبًا أمام التفكير المتصل بالحاضر والقائم على الواقع.

> **اسأل نفسك:** *هل أنا أفعل كل ما بوسعي الآن لجعل المستقبل الذي أريده ممكنًا؟ هل لم أبذل قصارى جهدي؟ ما الذي لا أركز عليه؛ لأنني قررت أنه مستقبل بائس؟*

ربما حان الوقت لتوجيه انتباهك إلى اتخاذ الخطوات التي يمكنك اتخاذها؛ الآن. دورك في هذه اللحظة أن تفعل كل ما يمكنك فعله. لا يعني التحرر من التفكير المفرط مقاومة الرغبة في إنشاء قصة عن المستقبل فحسب، بل يعني أيضًا بذل كل ما في وسعك للحصول على النتيجة التي تريدها. انتبه إلى الطريقة التي تتصرف بها -الآن- واستسلم للنتائج. اقرأ هذه الجملة مرة أخرى.

الجهود المبذولة للاستعداد

فضلًا على ذلك، يعتبر التفكير الكارثي طريقة لإعداد أنفسنا للكوارث المحتملة. إن حلقات تفكيرنا السلبي، كما نتخيل، تساعدنا أن نكون مستعدين للجحيم عندما يحل. فنحن نفكر في كل سيناريو سلبي محتمل لنضمن أننا لن نتفاجأ أو نقع في فخ المستقبل عندما يأتي. إن التفكير الكارثي هو محاولة مضللة لنبقى جاهزين ومستعدين.

مرة أخرى، يجب أن نتساءل إن كانت استعداداتنا العقلية مفيدة حقًا عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع النتائج السلبية إذا ومتى تحدث. هل يجعلنا عيش الكارثة مسبقًا أفضل حالًا أو أكثر استعدادًا لها عندما تحدث؟ في الواقع، الشيء الوحيد الذي نحققه من خلال تفكيرنا في ماذا لو هو التأكد من أننا سنتعرض للكارثة مرة واحدة على الأقل. من خلال التدريب على ماذا لو، نعلم أننا لن نفوت مواجهة الكارثة حتى لو لم تحدث في الحياة الواقعية. لكن في مثل هذه الاستعدادات، نهلك أنفسنا عقليًا وعاطفيًا، ونستنزف جهازنا العصبي، لأننا نجبر عقلنا وجسدنا على التعرض للكارثة التي قد لا تحدث أبدًا.

لم أسمع أبدًا أي شخص يقول: "أوه، أنا سعيد جدًا لأنني قلقت بشأن هذه الكارثة قبل أن تحدث. واو، هذا القلق يساعدني حقًا في تجاوز هذه الكارثة الآن". كذلك أيضًا، لم أصادف أبدًا حالة كانت الكارثة التي يكررها الشخص في رأسه هي نفس الكارثة التي حدثت في الحياة الواقعية. لا تشبه الكارثة التي نتخيلها أبدًا تلك التي تحدث، إن حدثت على الإطلاق. على أي حال، تذهب استعداداتنا هباءً. فدائمًا ما نستعد لشيء مختلف عما يظهر.

ممارسة الاحتمالية

تستحوذ الأفكار الكارثية في الوقت نفسه على لحظتنا الراهنة وتملؤنا بالخوف. عندما نتوقع كارثة، فإننا نأخذ بشكل فعال الوقت الراهن والآمن ونفسده بتوقعات سلبية. ربما تكون توقعاتنا حول المستقبل، لكنها موجودة في الحاضر. نحن نفكر في المستقبل الكارثي في هذه اللحظة. إن أفكارنا القائمة على الخوف والمتعلقة بالمستقبل تسمم اللحظة الراهنة وتحولها إلى شيء مختلف، شيء مخيف وخيالي.

عندما نقنع أنفسنا بأن شيئًا فظيعًا في طريقه إلينا، عادة نفقد الاتصال بالاحتمالية. تعد الاحتمالية نهجًا بسيطًا ولكنه قوي؛ يمكن أن يكون بمثابة سترة إنقاذ في تسونامي التفكير الكارثي.

كنت أنا وسارة نعمل معًا لفترة طويلة، وكنت أعرف جيدًا وساوسها الداخلية. أمضت سارة الكثير من الوقت في التفكير في المرض وأقنعت نفسها في كثير من الأحيان بأنها تعاني من مرض عضال أو خلافه. كان يقودها أي إحساس جديد أو تحدٍّ جسدي إلى إجراء بحث محموم على الإنترنت لإيجاد تفسير. بعد ذلك بفترة وجيزة، كانت مقتنعة أنها لن تعيش طويلًا. لقد اجتزت هذه الحلقة مع سارة عدة مرات، وفي كل مرة، كانت تقع بالكامل في تلك الدوامة، لترتب شئون إرثها. التزمت سارة تمامًا واستثمرت بالكامل في أفكارها الكارثية. في عقلها، لم تكن الأفكار مجرد أفكار، بل كانت واقعًا قاسيًا وصعبًا.

خلال إحدى هذه الرحلات أسفل الدوامة، كان عقل سارة يعاني مما اعتقدت أنه مرض مناعي ذاتي مميت، وهو مرض لم يكن نادرًا جدًا فحسب بل كان يصاب به في الغالب الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على خمسين عامًا (كانت في الثلاثينيات من عمرها). اقترحت ما يلي: نظرًا لأننا لم نكن متيقنين أنها تحتضر بسبب هذا المرض، ولأن أعراضها قد تكون نتيجة مجموعة متنوعة من الاحتمالات، فهل كانت على استعداد في الوقت الحالي لتسير مع الاحتمالات؟ إلى أن نحصل على دليل قوي يثبت العكس، هل يمكن أن نسمح لأنفسنا بافتراض ما هو أكثر احتمالًا من الناحية الإحصائية؟ بشكل ملحوظ، مع هذا النهج البسيط، تمكنت سارة

من تهدئة روعها وإطلاق قبضتها على تفكيرها في ماذا لو. فقط في الوقت الحالي، كانت ستدع الأرقام تفوز، وتدع هذا الاحتمال أن يكون واقعها.

من ناحية أخرى، أفكار باتي الكارثية أقنعتها بأن ابنتها المراهقة لن تلتحق بالجامعة أبدًا. وسوف "تظل مستلقية على الأريكة تشاهد التلفزيون لبقية حياتها" في غرفة جلوس باتي. كانت هذه الأم تفكر في طريقة تتمكن بها من قضاء الإجازة، دون الشعور بالذنب، وترك ابنتها وراءها "على الأريكة"، وكان القلق يتملكها بالفعل حيال كيف ستتزوج وابنتها متواجدة بتراخٍ دائمًا في المنزل.

سألت باتي أولًا إن كان بإمكانها الاعتراف فحسب بأنها عالقة في عاصفة شديدة من تفكير في ماذا لو؛ مستقبل مجهول وغير مؤكد يعج بكارثة حتمية. لقد دعوتها لأخذ قسط من الراحة من هذه القصة وأن تقدم لنفسها القليل من التعاطف لصعوبة المكان الذي كانت فيه في هذه اللحظة. ليست صعوبة ما كانت تتخيله، ولكن صعوبة أن تعلق داخل حلقة تفكير ماذا لو. تمكنت من ذلك، وترقرقت دموعها.

بعد بضع دقائق، سألتها إن كانت مستعدة أيضًا للنظر في احتمالية حدوث هذا السيناريو. ليس وفقًا لما يحدده عقلها الكارثي الحالي، وإنما من خلال الإحصاءات لما حدث من قبل في مدرسة ابنتها. هل فشل أي من الطلاب في الالتحاق بأي كلية؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكم عدد الطلاب؟ أخبرتني بأن هذا لم يحدث مطلقًا. فسألتها إن كانت تتفق على أن الاحتمال أن تكون ابنتها أول شخص في تاريخ المدرسة لا يدخل أي كلية يعد ضئيلًا. مرة أخرى، اتفقت على هذا. ثم سألتها إذا كانت هناك كليات تقبل أي شخص تقريبًا بغض النظر عن الدرجات. أجابت بنعم مرة أخرى. تشجعتُ من تقدمنا، فطرحت سؤالًا أخيرًا: هل هي على استعداد للعيش في ظل احتمالية عدم اختلافها هي وابنتها عن أي شخص آخر سلك هذا الطريق قبلها؟ هل يمكن أن تسلم بما هو محتمل (بشدة)، على الأقل حتى نحصل على معلومات تثبت العكس؟ وافقت على ذلك، وفي غضون لحظات، تلاشت الأفكار الكارثية من وعيها.

من ناحية أخرى، عانت ديبرا من نوع متميز من التفكير الكارثي، والذي عمل على دعم تفكير ماذا لو عندها. لقد أقنعت نفسها بأنها

ستعاني من رد فعل غير مسبق تجاه دواء أعطاها إياه الطبيب بعد عملية جراحية بسيطة. بلا شك، سيستجيب جسدها مع هذا الدواء المجرب جيدًا بطريقة تختلف عن ملايين الأشخاص الذين تناولوا الدواء على مدار عقود. عندما سألتها لماذا تعتقد أنها مختلفة تمامًا عن أي شخص آخر، ولماذا كانت مميزة بصورة سلبية، ضحكت. فكرة أننا الأسوأ حظًا في الكون وأن ما ينطبق علينا يختلف تمامًا عما ينطبق على أي شخص آخر هي ما يجعل أفكار ماذا لو في موضع قوة. نحتاج إلى تذكير أنفسنا بأننا لسنا فريدين ومتميزين عندما يتعلق الأمر بسوء الحظ. إذا كان هذا هو الحال بالنسبة للبشر الآخرين، فمن المحتمل أن يكون هذا هو الحال بالنسبة لنا أيضًا.مكتبة سر من قرأ

عندما نواجه موقفًا مجهولًا، يمكننا أن نختار بنشاط أن نسير مع الاحتمال بدلًا من خيالنا المشوه، والتمسك بالتاريخ في مواجهة عدم اليقين، وتذكر أننا لسنا مختلفين تمامًا عن أي شخص آخر.

اسأل نفسك: *هل هناك موقف في الوقت الحالي حيث يمكنني الاستفادة من التفكير في احتمالية حدوث ما أتخيل حدوثه بالفعل؟*

إذا كان الأمر كذلك، خذ لحظة واعرض الواقع الخارجي، دون إضافة قصة، كبديل للقصة الموجودة داخل عقلك.

فقط اجتَز الأمر الآن

قررت سوزان وزوجها أنهما سوف يتطلقان. لقد كان وقتًا حزينًا وعصيبًا: لم يكن أي منهما سعيدًا بالقرار، لكن في رأيهما، لم تعد هناك خيارات أخرى. مع ثلاثة أطفال صغار وممتلكات مشتركة، كان لا بد من حدوث ألف شيء لتفكيك هذه العلاقة التي استمرت عقدين من الزمن. كانت حياتهما مترابطة بكل طريقة يمكن تخيلها. وبشكل مفهوم، كانت سو خائفة ويملؤها الشعور بالقلق والرهبة. حيث ستتغير حياتها كلها، وكانت على علم بذلك. كانت أفكارها، في محاولة لإيجاد شيء يمكنها السيطرة عليه في موقف يبدو أنه خارج عن السيطرة بشكل كامل، تركز على أدق

التفاصيل. لم يمر على قرار الطلاق أسبوع، لكن أفكار سو كانت تدور بشكل محموم حول من هي جليسة الأطفال التي ستأخذ ابنتها إلى المدرسة، وكيف سترفع سلة الغسيل وتصعد بها الدرج مع ظهرها الذي يؤلمها، وأين كان مفتاح تكييف الهواء كي عندما يحل الصيف -خلال ستة أشهر- يكون المنزل باردًا. في مواجهة فداحة ما كان يحدث، تمسك عقل سوزان بالمهام التي ينبغي معرفتها لاحقًا، لكن لا يمكن معرفتها الآن.

عندما لا نستطيع التوقف عن التفكير في كل الأشياء التي سنحتاج إلى معرفتها في وقت ما في المستقبل، سيكون من قمة اللطف مع الذات أن نذكر أنفسنا بأنه يتعين علينا ويمكننا فقط، في الواقع، السيطرة على الموقف اليوم؛ فقط اليوم. لا يمكننا معرفة ما سنحتاجه أو سنريده في المستقبل. نحن لا نملك المعلومات لنقرر ذلك بعد، لذلك من الأفضل عدم التفكير في ذلك حتى نعرف المزيد. عندما يحدث ذلك، ليس علينا أن نفعل ذلك بمفردنا. يمكننا أن نطلب المساعدة، لقد مر آخرون بما نمر به، ويمكننا أن نلجأ لهؤلاء الأشخاص.

عندما نشعر بالارتباك أو الخوف، نحتاج إلى السماح لأنفسنا بالتوقف عن معرفة المستقبل والتركيز على الوقت الحالي، وأن نتوقف عن مطالبة أنفسنا بمعرفة أي شيء خلاف ما نحتاجه الآن. علينا فقط أن نجتاز هذه اللحظة؛ الآن. يمكننا أن نقول لأنفسنا، لهذا اليوم فقط: حبيبتي... *اجعلي كل شيء يأتي في وقته*. هذا التوجه الذهني وهذه الكلمات، التي تقولها بلطف وتعاطف، يمكن أن تأخذنا من أيدينا وتخرجنا مباشرة من حفرة التفكير في القلق، والخوف، واليأس.

ساعد السيناريو المتخيل في التوصل إلى حل

إذا ألقينا نظرة عميقة، سنجد أن التفكير الكارثي يكتب سيناريو الكارثة المستقبلية فقط عند مرحلة حدوث الكارثة. نظرًا لأننا نميل إلى المبالغة في تقدير التهديدات والاستهانة بمواردنا وقدراتنا على التعامل معها، فقد فشلنا في كتابة الجزء من السيناريو الذي سيجعلنا نتعامل مع الكارثة نفسها. لذلك، قد يكون من المفيد أن تكتب أكثر وليس أقل. وهذا يعني،

الاستمرار، واستكمال الفيلم الذي يدور في رءوسنا بعد النقطة التي عادة ما نهرب فيها من المسرح في حالة من الذعر.

عندما تمنح نفسك الفرصة للتفكير فيما ستفعله إذا حدث الموقف الكارثي الذي تتخيله، يمكنك التوصل إلى بعض الحلول أو الإجراءات الممكنة التي يمكنك اتخاذها. ربما تكون قد تعاملت مع شيء مشابه في الماضي، إن لم يكن في الواقع، فعلى الأرجح في مخيلتك.

اسأل نفسك: *لنفترض أن هذا حدث، فماذا بعد ذلك؟ ماذا سأفعل أو يمكنني أن أفعل؟ ماذا يمكن أن تكون الخطوة الصحيحة التالية؟ هل يوجد أي شخص يمكنني طلب المساعدة منه؟ هل واجهت تحديًا مماثلًا في الماضي؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي ساعدني حينئذ؟*

عندما نتخيل ما سنفعله إذا حدثت كارثة بالفعل، في بعض الأحيان لا نستطيع تخيل أي شيء على الإطلاق. تحتفظ إحدى مرضاي بما يكفي من الحبوب المنومة في خزانة أدويتها للانتحار إذا حدث شيء مروع لطفلها. بالنسبة لها، الحل هو عدم وجود فترة ما بعد الكارثة للتعامل معها. لكن من المهم أن ندرك أن الشخص الذي سنكون عليه إذا حدثت هذه الكارثة يختلف عن الشخص الذي يجلس هنا الآن يحاول تخيلها أو إيجاد خطة. إن الشخص الذي سيواجه هذا الموقف الصعب، إذا حدث، لم يخلق بعد. لم نتغير من واقع تلك الكارثة بعد. ولذا، إذا لم نستطِع تخيل مخرج من هذا الموقف، ولم نستطِع استكمال الفيلم بعد الكارثة، فلا بأس بذلك. فلن تكون حينئذ نفس الشخص الذي عليه الآن. ومع ذلك، لا تستطيع معرفة ما سيكون ممكنًا أو ما الذي سيساعدك في تجاوز ذلك.

كانت تواجه فانيسا خوفًا مروعًا من السرطان. كانت واثقة بأنها إذا شُخصت بالسرطان، فسوف تنهار عاطفيًا وتموت، ليس من المرض، ولكن من الخوف. لكن عندما حان الوقت، لسوء الحظ، الذي تلقت فيه التشخيص، كانت فانيسا التي مرت بذلك وبهذا الاستنتاج الصحي مختلفة تمامًا عن الشخص الذي تخيلته وبعيدة كل البعد عن الشخص الذي كان يخشى ذلك. تغيرنا الحياة. وغالبًا، ما نتحلى بالمرونة والثبات الذي لا نستطيع تخيله من الجانب الآخر من الواقع، قبل أن نحتاج إليه.

تمرين: إيجاد دليل على المرونة

تذكر وقتًا من ماضيك عندما وجدت مخرجًا من موقف والذي بدا في البداية أنه مستحيل أو كنت تعتبره مدمرًا.

١. انظر كيف كنت قادرًا على التعامل مع الموقف أو ربما بناء علاقة جديدة مع الموقف، سواء داخليًا أو خارجيًا.

٢. فكر كيف غيرك هذا الموقف الصعب، وما الذي تعلمته منه، وكيف غير علاقتك بنفسك وبالعالم.

٣. توقف لحظة لاستكشاف والاعتراف بمرونتك وقدرتك على التكيف.

يعد التفكير الكارثي محاولة للاعتناء بنفسك من خلال إعدادك للهلاك الوشيك. ولكن أثناء ذلك، تقلل وتستخف بنفسك: قوتك وبراعتك، وخبرتك الحياتية، ومواردك الداخلية، وشبكة الدعم التي يمكنك الاستفادة منها إذا لزم الأمر. إذا كنت لا تصدقني، انظر إلى ماضيك لإيجاد دليل.

عندما تجمع بين النقد الذاتي، والشكوى، والاستياء، واللوم، والخوف، والقلق، والغضب، والإنصاف، مع حفنة من التفكير الكارثي، وتمزجها في خلاط يسمى الحياة، ستحصل في النهاية على خليط من المعاناة. بمجرد أن ندرك حلقات التفكير السلبي، وما تحاول تحقيقه، والافتراضات الخيالية والمعتقدات التي بنيت عليها، والهويات الشخصية التي تدعمها، والضرر الذي تسببه في حياتنا، يمكننا حينها اختيار طريق. يمكننا أن نقرر بأنفسنا ما نريد الانغماس فيه فيما يتعلق بالأفكار التي تراودنا. من خلال التحلي بالوعي والتعاطف مع الذات، لم يعد علينا ابتلاع الطعم الذي تستخدمه أفكارنا دائمًا أو، في هذا الصدد، منحها قوة لا تمتلكها من دوننا.

الجزء الثاني

أدوات الراحة

الفصل ٦

إزالة غراء الأفكار اللاصقة

تحمل *كاولوباكتر كريسنتس*، وهي بكتيريا تعيش في الماء، لقب أكثر المواد التصاقًا على وجه الأرض. فهي تفرز مركبًا سكريًا أقوى ثلاث مرات من الغراء الفائق. يمكن لقليل منها أن يقاوم رفع عدة سيارات في آن واحد.[١٢] وبقدر ما يبدو الأمر مثيرًا للإعجاب، إذا كان من الممكن مقارنة التصاق كاولوباكتر بتلك الأفكار، ما زلت أراهن على أن الأفكار هي المادة الأكثر التصاقًا على وجه الأرض.

لعلك لاحظت أن بعض الأفكار يسهل التخلص منها أكثر من غيرها. لا تشكل أفكار مثل، *ماذا يجب أن أتناول على العشاء؟ كيف سيكون الطقس في نهاية هذا الأسبوع؟ ما الفيلم الذي يجب أن أشاهده؟* عادة مشكلة من حيث تحويل انتباهنا إلى مكان آخر. فلا توجد عواطف قوية، أو تاريخ، أو أهمية مرتبطة بهذه الأنواع من الأفكار. ومع ذلك، تبدو أنواع أخرى من الأفكار أكثر صعوبة أو استحالة الهروب منها. فإن الأفكار المرتبطة بالألم، والخزي، والاستياء، والغضب، وغيرها من العواطف القوية، تلك المرتبطة باحترامنا لذاتنا وغيرها من المعتقدات القوية... هذه هي أنواع الأفكار التي تلتصق وتظل عالقة بنا.

إن الأفكار اللاصقة لا تستجيب لمحاولاتنا للتوقف عن التفكير فيها. مهما حاولنا إلهاء أنفسنا، أو تأنيبها للتفكير فيها، أو طمأنتها بأنها غير صحيحة، أو استبدالها بأفكار أفضل، أو أي استراتيجية أخرى... لن تتركنا أو تسمح لنا بالتخلص منها. كما لو كانت الأفكار حرفيًا ملتصقة بغراء فائق بأدمغتنا. تتطلب هذه الأنواع من الأفكار نهجًا مختلفًا. لن تنجح محاربتها بمزيد من الأفكار والأساليب التقليدية الأخرى لأن غراءها أقوى من أي قتال يمكن أن نخوضه.

لكن كما اتضح، لدينا أداة يمكننا استخدامها، أداة يمكنها إذابة الغراء الذي يغطي أفكارنا. يمكننا تغيير العقل، عقلنا، الذي تتمسك به الأفكار بحيث لا تستطيع الأفكار بعد ذلك أن تلتصق بانتباهنا بمثل هذه الضراوة. الوعي هو تلك الأداة. عندما ندرك مدى التصاق الأفكار، وما هي المعتقدات التي تعزز التصاقها، ولماذا نواجه الكثير من الصعوبات في الانفصال عنها، يمكننا حينئذ التخلص من الالتصاق وتنعيم سطح عقولنا حتى تستطيع الأفكار أن تتلاشى.

هذا الفصل مخصص للجوانب المختلفة من أنفسنا -المعتقدات، والأفكار، والتكيف- التي تجعلنا نتقبل بشدة الأفكار اللاصقة. مع هذا الوعي الجديد، تتجلى إمكانية الحرية.

الإيمان بأن الأفكار حقيقة واقعة

نظل عالقين في التفكير بسبب ما نؤمن به عن أفكارنا. ببساطة، نحن *نصدقها*. نحن نعتقد أن أفكارنا جديرة بالثقة وأنها حقيقة. وبمجرد ظهورها، تستحق انتباهنا. بشكل خاطئ نؤمن بأن أفكارنا مهمة، بغض النظر عما نعرفه أيضًا والذي قد يتعارض معها أو يجعلها موضع شك. مع هذا التقدير العميق للأفكار، يبدو من غير الحكمة الابتعاد عنها. فلماذا نرفض الشيء الذي نثق به الثقة الأكبر على الإطلاق؟

يقنعنا العقل، صانع الأفكار، أن ما يخبرنا به يعد... حقيقة. وبالتالي، لا يمكننا العيش دون مدخلاته ودون قبول سلطته. يعد التفكير هو أفضل شيء يحدث معنا (أو هكذا تقول أفكارنا). في الترويج لهذه الرسالة، يؤمن العقل نفسه بذكاء باعتباره العنصر الضروري لسعادتنا وبقائنا. نستمر في التفكير بشكل مفرط، ليس فقط لأننا نصدق أفكارنا، لكن أيضًا لأننا مقتنعون بأن التفكير مفيد لنا بشكل أساسي.

في الوقت نفسه، لا نستطيع التوقف عن التفكير لأننا لا ندرك أننا نفكر. نحن نفكر دون أي وعي منا بذلك. دائمًا ما يدور التفكير ويجول في إدراكنا؛ إنه بمثابة الموسيقى التصويرية لحياتنا. إنك تفكر يعني أنك على قيد الحياة. يعطي التفكير الشعور بأنك موجود. نحن لا نعلم حتى أن

الصمت والفراغ يمكن حتى أن يتخللا الأفكار، ويمكن أن يكون لنا وجود في غياب التفكير. فضلًا عن ذلك، لا نعلم أن الأفكار يمكن أن تظهر ونستطيع أن نختار رفض دعوتها، ونقرر عدم الانغماس مع مضمونها. نحن لا نعلم أسلوبًا آخر للحياة، سوى التفكير.

الوقوع في حب أفكارنا

إننا لا نثق في أفكارنا ونصدقها فحسب، بل لقول الحقيقة؛ نحن مفتونون تمامًا بالأفكار. نجد أفكارنا مذهلة، ورائعة، وحكيمة، وعبقرية، إننا مغرمون بما يدور في عقولنا. إن أفكارنا هي التي تجعلنا مميزين. كلما كانت الأفكار أفضل، كنا أفضل بصفتنا الشخص الذي اختلقها. الأسئلة التي تثيرها أفكارنا لها أهمية وقيمة قصوى (بالنسبة لنا) ويجب الإجابة عنها، عن كل سؤال، بعناية واهتمام. عندما سألت مريضة تصنف نفسها مدمنة على التفكير كيف سيكون الأمر أن تواجه المزيد من الفجوات بين أفكارها، وقضاء وقت أقل في التفكير، قالت إن الأمر سيكون "مثل مطالبتها بالانفصال عن حبيب رائع". في الواقع، مر الكثير منا بنوع من الحب مع الأفكار، والاهتمام بها وتفضيلها على أي شيء آخر في حياتنا.

قد يعني التحرر من إدماننا على التفكير الانفصال عن حبنا الأعظم، وتقليل درجة أفكارنا من أكثر الأشياء المفضلة لدينا إلى شيء ليس مميزًا للغاية، وليس مثيرًا للاهتمام، وربما لا يستحق انتباهنا.

تولي ملكية الأفكار

من الغريب، حقًا، أن نشير إلى الكلمات التي نسمعها في رءوسنا على أنها أفكارنا، كما لو كانت شيئًا نبتكره، ونجعله يحدث، ونكتبه. ومع ذلك، فإن الكلمات التي نسمعها، والتي ننسب الفضل لها أو نلقي اللوم عليها، تظهر بالكامل دون موافقتنا، ودون صياغتنا لها. فكر في الأمر: هل تختار حقًا معظم الأفكار التي تظهر في إدراكك؟ تظهر الأفكار سواء اخترناها أم لا وما إذا كنا نوافق على ظهورها. إذن، من أي ناحية تخصنا هذه الأفكار؟ نعم، نحن فقط من نسمع الأفكار ولكننا بالتأكيد لم نكتبها، أو نوافق

عليها، أو ندعوها إلى إدراكنا. إن أفكارنا ليست تخصنا على الإطلاق، وليست شيئًا اخترنا أن نخلقه. وإنما هي عبارة عن أجزاء عشوائية تحتوي على شخصيات، وعواطف، ومواقف، مأخوذة من حياتنا، ناتجة عن تجربتنا؛ عادةً دون سبب معين.

الحفاظ على وهم السيطرة

نظل مرتبطين بأفكارنا لأن التفكير يمنحنا شعورًا بأننا نملك السيطرة. يجعلنا نشعر وكأننا نفعل شيئًا لأنفسنا، ونعمل لصالحنا. يمنحنا التفكير إحساسًا بالقوة، ويخفف من الشعور بالضعف والخوف، ومن الشعور بأننا نقع تحت رحمة التغيير وما لا يمكننا السيطرة عليه. نحن لا نعرف طريقة أخرى، لا نعرف كيف نتخلص مما نراه قارب نجاتنا. نحن نستثمر بشدة في التفكير ونعتمد عليه كوسيلة للحفاظ على سلامتنا لدرجة أننا لا نتوقف لفترة كافية لنلقي نظرة على طريقة أخرى، طريقة حياة لا تتطلب التفكير المستمر.

نملك قناعة راسخة بأن التفكير سيجعل أيًا كان ما نفكر فيه أفضل. هذا متأصل فينا منذ نعومة أظافرنا: التفكير هو الحل؛ لكل ما يعتبر مشكلة وما لا يعتبر مشكلة. ولكن ماذا لو لم يكن التفكير هو الحل؟ ماذا لو كانت الفرضية الأساسية لكل ما نؤمن به ونفعله خاطئة؟ ماذا لو كان التفكير، بالطريقة التي نقوم بها، هو في الواقع المشكلة وليس الحل؟

افتراض أننا نستطيع السيطرة على الأفكار

مهما كانت أفكارنا عشوائية وخارجة عن نطاق السيطرة، لا نزال نؤمن بأننا يجب أن نكون قادرين على السيطرة عليها، وبطريقة ما، جعلها منطقية. هذا الاعتقاد، بأن علينا السيطرة على أفكارنا، يساهم في صعوبة التخلص منها. فنتخيل أننا إذا أردنا ذلك حقًا، وحاولنا بجد بما فيه الكفاية، فسنكون قادرين على منع حدوث الأفكار غير المرغوب فيها، والسيطرة على عقولنا وإنشاء حياة تظهر فيها الأفكار المرغوب فيها فقط. إننا مقتنعون بأنه يجب علينا الاستمرار في محاربة الأفكار حتى

تتلاشى ومحاربة أنفسنا لعدم السيطرة عليها بشكل أفضل. في النهاية، لا نستطيع ترك أفكارنا بلا تدخل لأننا مسئولون عن مضمونها ومسئولون عن حقيقة ظهورها.

الخوف من الأفكار الدخيلة

يمكن للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ومستقرين نفسيًا أن تراودهم الأفكار التي تظهر دون تفسير أو سبب، وتخيف المتلقي وتشتت انتباهه بنجاح، ثم تختفي بشكل عشوائي وغير مفهوم كما تظهر. عندما يقود كيفن سيارته، كثيرًا ما تظهر في ذهنه فكرة تقول: *إنك ستنحرف بهذه السيارة نحو شخص يقف على جانب الطريق*. إن كيفن ليس قاتلًا ولكنه سمع هذه الأفكار منذ أن بدأ القيادة قبل ثلاثين عامًا. بالنسبة لجين، البارعة وذات الخبرة في الفروسية، تنهال عليها الأفكار في الأيام التي تسبق كل مسابقة والتي تخبرها بأنها ستسقط وتكسر رقبتها وأن تلك هي الأيام الأخيرة التي تمشي وتتنفس فيها بمفردها. أفكار كيمبرلي الدخيلة تخبرها بأنها ستقفز في مسار مترو الأنفاق. فهي تسمع هذه الفكرة كل يوم تقريبًا وهي في طريقها إلى العمل، مما يدفعها أن تشيح بنظرها عن القطار وتمسك بعمود، فقط للاحتياط. إن أفكار هنري غير المرغوب فيها تخبره خلال العروض المسرحية بأنه سيصرخ ويفسد العرض. وهو ما يعتبر في الأساس، أكثر شيء غير لائق يمكن أن يفكر في فعله. كانت هذه الأفكار مزعجة ومهددة للغاية للدرجة التي جعلته يتخلى عن مشاهدة المسرحيات تمامًا.

في حين أن أفكارنا الدخيلة قد تكون قصيرة العمر في حد ذاتها -همسات مخيفة مؤقتة في ظلال عقولنا- إلا أننا نسخر قدرًا هائلًا من الوقت والطاقة في تجاهلها ودحضها ومحاولة إيقافها. نعتبر أفكارنا أهم بكثير من مجرد ما نثرثر به. فضلًا عن ذلك، نعتقد أنه يقع على كاهلنا مسئولية فهمها، وفك شفرة معناها الخفي، وفهم سبب ظهور هذه الفكرة المحددة الآن. إننا نؤمن بأن أفكارنا تحمل بعض الحقائق العميقة حول ماهيتنا، كما لو أن وراء كل ذلك، نريد سرًا القفز في مسار القطار،

أو الصراخ في المسرح، أو تراودنا رغبة غير واعية في أن نصاب بالشلل. عندما تظهر مثل هذه الأفكار الهدامة، حينئذ يقع على كاهلنا مسئولية اكتشاف ما أتت لتخبرنا به.

الأفكار، كما نتخيلها، هي انعكاس لدوافعنا اللاواعية وأعمق رغباتنا وهمسات من روحنا. إذا قالت الأفكار ذلك، فلا بد أنه حقيقي، حتى لو لم نعلم ذلك بعد. إذا لم نحلل أفكارنا ونكشف عنها، فنكون قد تركنا طبيعتنا الحقيقية تخرج عن طورها، ونعطي الضوء الأخضر لجانبنا العميق والمظلم. علينا أن نصل إلى عمق أفكارنا حتى نستطيع إقناعها بأنها مخطئة بشأننا. إذا لم نفعل ذلك، فستكون محقة بشأننا، وإذا لم يكن الآن، إذن قريبًا.

في الوقت نفسه، نعتقد أن أفكارنا تملك القدرة التي تجعلنا نفعل أشياء ليست من عادتنا، بغيضة حتى لرغباتنا، وأخلاقنا، وقيمنا. في حين أننا قد نكون أناسًا لطفاء وموقرين طوال حياتنا، إلا أن ظهور الأفكار العنيفة تجعلنا نشعر في أعماقنا بأننا لا بد أننا شخص عنيف، لا بد أننا نريد ارتكاب أعمال عنف، وأننا مقدر لنا القيام بذلك. نحن نعطي أفكارنا القوة لإلغاء كل ما نعرفه بالفعل عن أنفسنا. نتخيل أن أفكارنا نستطيع أن تجبرنا على التصرف؛ دون موافقتنا. الأفكار أقوى منا. لذلك علينا أن ندحض أفكارنا بقوة وأن نثبت بما لا يدع مجالًا للشك أن ما تقترحه لن يحدث. علينا أن نفعل ذلك مرارًا وتكرارًا للتأكد من أن الأفكار لن تصبح حقيقة.[١٢]

لكن بالطبع لا يمكننا دحض مثل هذه الأفكار لأننا نعيش فيما أصفه بأرض الجنون. نملك اللوحة الأم دون مشغل. لا يوجد شيء منطقي في هذا النظام أو هذه الأفكار، ومع ذلك نستمر في محاولة استخدام المنطق لدحض ما هو غير حقيقي. الأفكار تحدث وحسب. سبب حدوثها ليس سؤالًا سيساعدك على التعافي منها.

إن ما نقاومه يستمر. عندما نتفاعل مع أفكارنا كما لو أن لها أهمية كبيرة، وأنها القوة التي تجعلنا نقوم بأمور لا نريدها، نحولها إلى شيء ذي قيمة. إن مقاومتنا تعطي أفكارنا شيئًا للتصدي له، وبهذا تقويها. يعمل خوفنا ومقاومتنا وقودًا لها. عندما نتوقف عن القلق بشأن أفكارنا الهدامة، ونتوقف عن الخوف منها ومحاولة محاربتها، ونتوقف عن

منحها القدرة على السيطرة علينا، ونتقبلها فقط كجزء من جهاز كمبيوتر خارج عن السيطرة -أي عقلنا- فإن نفس الأفكار الهدامة، بنفس المحتوى الجنوني، يقل تأثيرها. قد لا تزال تراودك الأفكار (عادة بتواتر أقل)، لكننا نعلم أننا لسنا بحاجة إلى إقناعها أو إقناع أنفسنا بأنها مخطئة بشأننا. فضلًا عن ذلك، لسنا بحاجة إلى معرفة سبب عدم رغبتنا في فعل ما تخبرنا الأفكار بأننا نريد فعله.

لا تستطيع أفكارنا أن تجعلنا نفعل أي شيء لا نريده. لا يوحي ظهورها بأي حال من الأحوال بأننا نريد سرًا أن نفعل ما تقترحه. أفكارنا ليست مطلعة على أي قصة خفية عنا. الأفكار الدخيلة مجرد محفزات عشوائية من جهاز كمبيوتر خارج السيطرة. ليس من الضروري أن تعني الأفكار أي شيء إلا إذا اخترنا أن نضفي لها معنى. يمكننا في الواقع ترك أفكارنا دون تدخل، ونسمح لها أن تهذي، مع العلم بأنها لا تستطيع تحويلنا إلى الشخصيات المجنونة كما يشير مضمونها.

إن محاربة أفكارنا غير المرحب بها، ولوم أنفسنا على ما هو خارج نطاق سيطرتنا، لا يغير أفكارنا. بل يبقينا عالقين في دوامة لا تنتهي من التفكير والعجز. تستمر الأفكار في مراودتنا، ونستمر في الخوف منها ومحاربتها. لكن لحسن الحظ، نحن مسئولون فقط عن استجابتنا لأفكارنا. عندما نتخلى عن محاولة إيقاف أفكارنا وتغيير ما تخبرنا به الأفكار، قد نخسر المعركة ضد أفكارنا، لكننا سنفوز في الحرب مع الحياة. عندما نتقبل أن الأفكار تحدث وحسب، وأنها ليست خطأنا وليس علينا السيطرة عليها، فهذا انتصار. هذه هي الحرية؛ الحرية مع الأفكار، وليس من الأفكار. يمكننا الآن المضي قدمًا في حياتنا.

بنفس الطريقة التي قد نعير بها آذانًا صماء إلى شخص مضطرب في الشارع يصرخ علينا بشكل عشوائي بتعليقات مجنونة، من الحكمة أن نتبنى توجهًا ذهنيًا مماثلاً تجاه أفكارنا السلبية الدخيلة. قد نتعاطف مع هذا الشخص المريض عقليًا، لكن لا نسحب كرسيًا ونجالسه لمحاولة النظر وتحليل المعنى والغرض الأعمق لكلماته، ونوضح له أن هذا غير مناسب، ونثبت خطأه. على نحو مماثل لسنا مضطرين إلى إهدار طاقتنا في تجاهل أفكارنا أو فهمها للحصول على معنى أعمق. إن وجودها لا

يمثل أهمية. يمكننا ببساطة أن نعترف بأفكارنا الدخيلة الداخلية، جنونا الداخلي، ربما نعطيها اسمًا، ندرك أنها انسلت إلى غرفة التحكم. فنومئ برأسنا إلى دخيلنا المجنون. . . نتنهد، أو نقهقه، أو نعبس، أو أي شيء يبدو مناسبًا. . . ونواصل مسيرتنا.

مرة أخرى، أكرر: نحن لسنا أفكارنا. إننا الوعي الذي تنشأ عنه الأفكار وبداخله. معظم الأفكار لا تكون مهمة، وبعض الأفكار لا تشكل أي أهمية حقًا. كل لحظة نستثمر فيها في أفكارنا غير المرغوب فيها، وكل ذرة طاقة نبذلها في محاولة دحضها، يعد وقتًا وطاقة ضائعين. فإننا نقر بوجود ما هو غير مهم ونعززه؛ أصوات غريبة وإن كانت صاخبة في نظام معيب.

والأهم من ذلك، تتيح لنا أفكارنا فرصة للتعرف على أنفسنا بشكل أعمق. لكن ليس من خلال مضمونها، وليس من خلال فك شفرة كلماتها (كما نتخيل). وإنما، نتعرف على أنفسنا من خلال تحديد كيف نريد أن نتصل بأفكارنا، وللمفارقة، عندما نجعل الأفكار بلا أهمية. إن السماح للأفكار بأن تأتي وتمر دون الانغماس معها أو الوقوع تحت تأثيرها يسمح لنا أن نرى أنفسنا باعتبارنا الوعي الذي تظهر فيه الأفكار، الوعي الذي يقرر التخلص من الأفكار. عندما ننفصل عن الأفكار، فإننا نرى أنفسنا بصفتنا الوعي الذي يسمع الأفكار ولكنه ليس مصنوعًا منها. وبالتالي، نعرف أنفسنا على حقيقتنا.

تجاهل الأسباب الأعمق

في علم النفس، هناك تعبير: "إذا كان السلوك هيستيريًا، فإنه نابع من الماضي". إذا كان الموقف يجعلك تشعر بأنك عاطفي بشكل خاص أو فاقد السيطرة، فمن المحتمل أن يكون هذا مرتبطًا بشيء مررت به في وقت آخر، عندما كنت أصغر سنًا، وربما مع القائمين الأوائل على رعايتك. يمكن قول الشيء نفسه عن أفكارك: إذا شعرت بأنك عالق مثل الغراء في مجموعة من الأفكار، فعلى الأرجح يتعلق الأمر بشيء أكثر مما تفكر فيه كثيرًا، أكثر مما يبدو من الظاهر.

أنت عالق لأنك تحاول فهم أو إصلاح تجربة سابقة في حياتك، والتخلص من المشاعر التي لم تتخلص منها أبدًا. أنت على علاقة بجرح قديم وبنفسك في طفولتك، والتي أثارها الموقف الحالي والتي تحاول حلقة التفكير هذه حلها. بمجرد أن تفهم هذا وتتوقف عن تصديق القصة التي تدور حولها الأفكار، وبمجرد أن تدرك أن مشاعرك ليست (وليست تمامًا) تتعلق فقط بما تخبرك به أفكارك، يمكنك حينئذ إرخاء قبضتك على الموقف الحالي والتخفيف من الحاجة الملحة إلى حله. وبالقيام بذلك، أنت لا تحرر نفسك من الأفكار المعينة التي حُبست فيها فحسب، بل تتخلص أيضًا من أنماط التفكير الإدماني التي تجعلك مرتبطًا عقليًا بكل مشكلة جديدة تطرأ.

في المرة التالية التي تعلق فيها في حلقة تفكير يصعب التخلص منها، مهووسًا بشأن موقف ما وتكرره، عندما تشعر بأنك لا بد أن تفهمه بكل تأكيد وإلا لا تستطيع أن تكون سعيدًا، توقف واسأل نفسك: *ما التجربة التي يثيرها هذا الموقف بداخلي؟ هل أشعر بأنني لست مسموعًا*، غير مرئي، غير محبوب، ملام؟ *هل أشعر بأن صوتي لا يصل لأحد أو ليس لدي طريقة لحماية نفسي؟ ما الذي لا يمكنني تحقيقه؟ ما التجربة الأساسية بالنسبة لي في هذا الموقف؟* بمجرد أن تكوّن فكرة عن *التجربة الأساسية*، استمر في طرح الأسئلة على نفسك، *هل سبق لي أن شعرت بهذا الشعور من قبل؟ إذا كان الأمر كذلك*، مع من، وكيف؟ كما أود أن أوصي بتدوين هذه الأسئلة. ما يهم هو أن تعتاد على التأمل والتفكير في القصة العميقة الكامنة وراء حلقات تفكيرك، مما سيساعد في تخفيف ارتباطك بالموقف الحالي وما يبدو أنه يعيق طريقك لتكون بخير.

بمجرد تحديد التجربة الأساسية والتفكير فيها وربما الكتابة عنها، خذ دقيقة وقل لنفسك بعض الكلمات اللطيفة. ضع يدك على قلبك وذكر نفسك بأن ما تمر به الآن أمر مهم؛ قل لنفسك، *هذا أمر مهم*. إذا كنت تشعر بأنك غير مسموع، يمكنك أن تقول لنفسك: *أنا أسمعك؛ أنا أهتم بما تمر به؛ إنني أتفهم الأمر*. إذا كنت تشعر بأنك غير محبوب، يمكنك أن تقول لنفسك: *أنا أحبك الآن، تمامًا كما أنت*. مهما كانت الكلمات التي تهدئ التجربة الأساسية، قلها لنفسك. استخدم هذا الوعي الجديد بالجرح الأساسي وراء التفكير اللاصق منه كدعوة، أولًا وقبل كل شيء، لتكون محبًا لذاتك بشدة.

استبدال الحياة بأفكار عنها

عندما كنت طفلة صغيرة، كنت أعتقد أن الزهرة هي زهرة؛ وأن هذا الشيء الذي أسميته زهرة يحتوي على الجوهر الأساسي للزهور. وإلا لماذا نسميها زهرة؟ وبعد ذلك، في رحلة عائلية إلى هولندا، اكتشفت أن الهولنديين ينطقون هذا الشيء الذي كنت أعرفه على أنه زهرة بلوم *bloam*، وبعد ذلك عندما وصلنا إلى إسبانيا، أصبح الشيء نفسه ينطق فلور *Flor*. كنت في حيرة من أمري. "لكنها زهرة، فلماذا يسمونها بلوم أو فلور؟ لماذا لا ينطقونها كما هي؟" سألت والدي، ولم أستوعب أن كلمة "زهرة" ليست نفس هذا الشيء ذي الألوان الزاهية والرائحة اللذيذة التي استمتعت بها.

من الوقت الذي طورنا فيه اللغة، نبدأ في عيش الحياة من خلال الكلمات ثم الأفكار والمفاهيم لاحقًا. بمجرد أن نتعلم كلمة "زهرة"، عندما نرى شيئًا يبدو أنه زهرة، نفكر على الفور، *أوه، هذه زهرة*. وهذا يعني ضمنيًا أننا نعرف بالفعل ما هو هذا الشيء الذي ننظر إليه. بمجرد أن نطلق عليها الاسم، فإننا نصنف ونضع تصورًا ليس فقط للشيء، ولكن أيضًا للتجربة الكاملة المتمثلة في الزهرة. نفترض أننا نعرف بالفعل ما هي، وبالتالي نتوقف عن النظر إليها؛ نتوقف عن رؤية لونها، وشم رائحتها، والشعور بملمسها، وملاحظة تميزها، ونتوقف عن الشعور بها فعليًا. فنرى الشيء وننتقل على الفور إلى أفكارنا حول الزهور؛ كل المعلومات التي تعلمناها عن الزهور وكل ما نربطه بها، من أول زهرة في عيد حب لنا إلى الزهور التي وضعناها على نعش جدتنا. فلم تعد هناك حاجة، أو رغبة، أو حتى وعي بالتفاعل مع الزهرة مباشرة. لقد احتفظنا بها في مستودع الأفكار الموجود في عقولنا ونحن الآن في علاقة بمفهوم الزهرة، وليس الزهرة نفسها. فقد استبدلت التجربة الحية لتلك الزهرة بفكرة عنها.

مع تراكم المزيد من اللغات، والأفكار، والاستراتيجيات المتعلقة بالتفكير في الحياة، يتقلص الفرق بين تجربتنا والكلمات التي تصفها ويختفي في النهاية. فنبدأ في الاعتقاد بأن أفكارنا تحتوي على جوهر التجربة التي تصفها، وتفسرها، وتقول رأيها فيها، وتضع تصورًا لها.

فتصبح الأفكار حول تجربتنا مرادفة للتجربة نفسها. فيصبح الدوبلير هو الممثل. مثلما اعتقدت، وأنا طفلة صغيرة، أن كلمة "زهرة" تمثل الزهرة، كذلك، نعتقد أن أفكارنا عن الحياة تمثل الحياة.

كلما تقدمنا في العمر، ننسى كيف يكون الشعور عندما نعيش الحياة بشكل مباشر -إن كان ذلك ممكنًا- دون أن تعيقنا كل أفكارنا ومفاهيمنا. نحن نرتاح إلى التفاعل مع الحياة من خلال طبقة (وعدسة) الفكر؛ أي التفاعل مع الحياة ككل. إلا أننا في النهاية، ننسى ما نتخلى عنه، وننسى ما بداخل الحياة. نفقد الاتصال بالتجربة الحسية والمباشرة لكوننا أحياء؛ ننسى أن الحياة الخام وغير المفسرة لا تزال موجودة. الزهرة، رغم إمكانية وصفها ومعرفتها عقليًا، إلا أنها لا تزال تجربة دائمة التغير، وإلى حد ما، غير مفهومة أو غير معروفة. النتيجة هي أننا نعيش مبتعدين عن تجربتنا، عن حياتنا، عالقين في ضحالة الوصف والتفسير. تصبح الحياة فكرة مجردة؛ مستنقعًا فكريًا. لكن نادرًا، إن حدث ذلك، ما نسبح مباشرة في أعماق الحياة، متجردين من ملابسنا المبتلة بالأفكار.

يجدر التذكير: أفكارنا عن الحياة ليست هي الحياة، بل هي مجرد أوصاف، وتفسيرات، وأفكار تجريدية، وتحليلات، وآراء، وكل شيء آخر عن الحياة. لا تحتوي أفكارنا على خبرة الشيء الذي تتحدث عنه. في حين أن أفكارنا قد تبدو منطقية للغاية، وتساعدنا على إنجاز الأمور، وتأطير الحياة وإدارتها بطرق مفيدة، لكن أفكارنا هي مجرد تركيبات عقلية، وبدائل لتجربتنا، والتي في النهاية لا يمكن استيعابها أو عيشها بشكل كامل من خلال التفكير. إن الشعور بالزهرة بشكل مباشر من خلال حواسنا، والانبهار بها، ليس مثل التفكير في نوع الزهرة أو الموسم الذي تتفتح فيه، وليس مثل التفكير في حقيقة أننا نستمتع بهذه الزهرة أو النظر إلى من سنعطيها له أو أي شيء آخر عنها بهذا الخصوص.

إننا نبدأ في إزالة طبقات التفكير بيننا وبين الحياة عندما نكون مستعدين؛ عندما نتحلى بالشجاعة الكافية للتوقف عن تحويل كل تجربة إلى ألغاز مفاهيمية وبما يكفي من الفضول لرؤية ما هو موجود عندما لا يوجد ما يتعين علينا شرحه أو معرفته. يحدث ذلك، في النهاية، عندما نكون على استعداد للتوقف عن تحويل كل لحظة إلى فكرة بحد ذاتها.

نحن نتمسك بشدة بأفكارنا حول الحياة لأننا لا نثق أو حتى نعلم أنه يمكن عيش الحياة بأي طريقة أخرى غير الأفكار والأنا التي تفكر فيها. لكن يمكن بالفعل عيش الحياة بشكل مباشر، دون كل طبقات التفكير الموجودة بيننا وبينها.

إننا نتخيل أننا نعيش حياة -حياتنا- كما لو كنا نحن والحياة موجودين ككيانين منفصلين. لكن في الحقيقة، هناك شيء واحد فقط: إننا جزء لا يتجزأ عن هذا الشيء الذي نسميه الحياة؛ إننا أنفسنا الحياة، جزء من نهرها. فكر للحظة: ماذا لو كنت جزءًا من الحياة وليس شخصًا يعيشها؟ ماذا لو لم تكن منفصلًا عنها؟ ماذا لو كان ما تعتبره نفسك، أي كل أفكارك وأحاسيسك، هو أيضًا شيء ينشأ في الإدراك الأكبر؟ اشعر بما يثيره هذا التأمل في جسدك. تنبَّه، وتعايش معه.

تجنب الانسحاب الوجودي

عندما تسأل مدمنًا إن كان يستطيع تخيل الحياة دون تعاطٍ، فسيقول بالطبع وبكل تأكيد ... أبدًا. الحياة دون إدمان لا تُدرك. الواقع، دون مخرج منه، ودون طريقة إنشاء حالة إدراك مختلفة، لن يكون ممكنًا. إن الهروب من الواقع هو ما يحتاجه المدمن للتعايش مع الواقع. وكذلك، إذا سألتك إن كنت تستطيع تخيل حياة يكون فيها التفكير اختياريًا أو يمكن أن تحدث فيها لحظات من عدم التفكير، فربما ستخبرني بأن مثل هذه الفكرة مستحيلة. فنحن منفتحون على التفكير في عدم التفكير أو التفكير في كيفية السيطرة على التفكير (إننا نحب الأفكار الجيدة للتفكير فيها)، لكن عدم التفكير في الحقيقة لا يبدو أمرًا ممكنًا أو حتى مرغوبًا فيه. إن عدم التفكير بالتأكيد ليس حلًا يمكن تطبيقه لمشكلة التفكير. وفي الواقع، عندما نحاول تغيير علاقتنا بالتفكير، ونعيد النظر في مكانة التفكير في حياتنا، فإن أفكارنا تنسحب من الوجود بطريقتها الخاصة.

"أنا أفكر، إذًا أنا موجود"، هكذا ظن الفيلسوف رينيه ديكارت من القرن السابع عشر. وبالفعل، نشعر بأنفسنا، وبأننا أحياء عندما نفكر، أو نحل مشكلة، أو أي نشاط عقلي آخر. نحن نعرف أنفسنا من خلال

نشاط التفكير. فإننا من نفعل ذلك، على كل حال. ومع ذلك، من حين لآخر (وبشكل أكثر تكرارًا إذا كنت تمارس التأمل)، قد تلاحظ وجود فجوة بين الأفكار، مساحة هادئة في عقلك، لحظة لم تكن تفكر فيها. عندما نلاحظ هذه الفجوات، نلاحظ عدم التفكير، غالبًا ما نشعر بنوع من الخوف البدائي. يميل العقل، الذي يدرك أنه توقف عن التفكير بشكل مؤقت، إلى الشعور بالذعر. فيشعر عقلنا كما لو أننا اختفينا ولم يعد لنا وجود مؤقت. عندما نتوقف عن التفكير، نتوقف عن الشعور بوجودنا بالطريقة التي اعتدنا عليها. نتوقف عن اعتبار أنفسنا موجودين.

يمكن أن يُنظر إلى الفجوات بين الأفكار على أنها هلاك، لكنها في الواقع تعتبر المدخل إلى حريتنا، ولمحات عن طريقة أخرى للحياة، والكريبتونيت لإدماننا على التفكير. عندما نكتشف أننا ما زلنا موجودين حتى ونحن لا نفكر ويظل لنا وجود في المساحات الموجودة بين الأفكار، حينئذ يمكننا أن نبدأ في الشعور براحة وفضول أكبر في الفجوات. ثم يمكننا كسر اعتمادنا على التفكير باعتباره الطريقة الوحيدة للشعور بأننا موجودون بالفعل.

تمرين: من هنا الآن؟

خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا. استرخِ. استمع إلى حواسك. اشعر بأنك حي. لاحظ ما يوجد هنا ولا يعتمد على التفكير ولا قائم عليه. لاحظ الوجود الذي ليس عليك اجتذابه بأفكارك. تأمل: من هنا *الآن*؟

ومن المثير للاهتمام، بينما نمر بالتجربة الفعلية لعدم التفكير، فإننا لا نشعر بالخوف. لا توجد أي أفكار عن الخوف، ولا أفكار بأنني أفقد نفسي. الذات لا تفقد نفسها عندما لا نفكر. في هذه اللحظات، يمكنك القول بأنه لا توجد ذات لكي تخاف. في تجربة التدفق، عندما ننغمس بعمق في رياضة أو نشاط إبداعي، يختفي الشخص الذي يقوم بذلك، وتتلاشى الأفكار حول ما يحدث. نكون مندمجين تمامًا في التجربة نفسها. فتصبح الحياة شيئًا نحن بداخله، بدلًا من أن تكون شيئًا تصنعه

ذاتي المنفصلة. تختفي تجربة الزمن الخطي، وتبتلعنا اللحظة الحالية. من دون التفكير، لم نعد منفصلين عن تجربتنا، ولم نعد منفصلين عن الحياة.

في اللحظة التي ندرك فيها أننا لم نفكر بنشاط، مغيبين من الناحية التي نرى بها أنفسنا عادة -أي، من خلال أفكارنا- تنفجر تلك الأفكار نفسها. تصرخ عقولنا، *ماذا حدث للتو؟ أين ذهبت؟ ماذا يقول هذا عني؟ ماذا ينبغي عليّ فعله بشأن ذلك؟ يجب أن أقول كذا وكذا حول هذا...* وألف فكرة أخرى حول تلك اللحظة التي لم نكن نفكر فيها، وكنا مغيبين. عندما ندرك الفجوة، مساحة الوجود دون تفكير، نستجيب بمضاعفة التفكير. فنصحح الذعر الوجودي الذي ينشأ من فكرة اختفاء أنفسنا للحظات من إدراكنا. وبالتالي يحل محل الشعور بغياب الذات تسونامي من الأفكار، والتي تعيدنا بعد ذلك إلى إحساس مريح بأنفسنا، ذلك الذي نعرفه، تجربتنا التي نحققها من خلال نشاط التفكير. والعودة إلى التفكير في عدم التفكير.

ما هو واضح هو أن فكرة عدم التفكير -بالنسبة للعقل، صانع الأفكار- أبعد ما يكون عن كونها فكرة مرغوبة. لا يرغب عقلنا في تقليل التفكير، والارتياح دون تفكير. فبكل تأكيد لا يؤيد العقل الذات المستقلة عن الأفكار. إن سؤال العقل إن كان يريد ترك التفكير يشبه سؤال الصياد إن كان يريد الانتقال إلى الصحراء. فيقول: "لا، ماذا سأفعل هناك؟". إن مطالبة ذاتنا المفكرة بالشعور بالراحة دون تفكير تشبه مطالبة قطرة مطر بالاندماج في المحيط وبالتالي الاختفاء فيه. فتقول قطرة المطر: "لا"، أريد أن أبقى قطرة مطر فريدة، ومنفصلة، ومعروفة، أريد أن أبقى كما أنا، قطرة المطر!". عدم التفكير، ولو مؤقتًا، يعادل عدم الوجود. لكن هذه الفكرة بالتحديد هي التي تجعلنا نفكر بشكل هوسي. الخطوة التالية، إذن، هي أن تدرك أنك أكبر من الأفكار.

الفصل ٧

اكتشف ذاتك الأكبر من الأفكار

كثيرًا ما يسألني الناس إن كان من الممكن حقًا التعافي من إدمان التفكير. الجواب، دون شك، نعم؛ إنه ممكن. لكن (وبشكل جدي)، لكي نتعافى، يجب أن نكون مستعدين للتخلص من حب أفكارنا وعملية تفكيرنا. يجب أن نكون على استعداد لبناء علاقة جديدة مع أفكارنا، علاقة نكون فيها منفصلين عما تخبرنا به عقولنا.

كذلك، للتخلص من أي إدمان، يجب أن نبلغ أقصى درجات القاع؛ قاعنا والذي قد يختلف من شخص لآخر. يجب أن نسأم ونتعب من الشعور بالسأم والتعب، والقلق، والهم، والتوتر، والتعاسة، وما إلى ذلك. لا بد أن يطفح بنا الكيل من أنماط تفكيرنا وسلوكنا القديم، والعواقب التي تترتب عليها. لا بد أن يطفح بنا الكيل بما يكفي لنكون على استعداد لشق طريق جديد: أسلوب جديد للاستجابة لأفكارنا عندما تنشأ وأسلوب جديد في التفكير حول التفكير. ثمة شيء واحد يمكننا الاعتماد عليه: إذا واصلنا فعل ما كنا نفعله دائمًا، فسنظل نجني نفس النتائج. نحن بحاجة إلى اتخاذ خطوات على طريق جديد لكي نذهب إلى مكان مختلف. يشارك هذا الفصل رحلة إلى أسلوب جديد للحياة.

مباعدة مع إنصات داخلي

الخطوة الأولى للتحرر من التفكير المفرط هي الالتزام بالإنصات إلى عقولنا؛ الانتباه إلى إدراكنا. عندما نعلق في حلقة تفكير من أي نوع،

فإننا نخسر مسافة؛ المسافة الفاصلة بين من يستمع إلى الأفكار والأفكار نفسها. نندمج مع الأفكار وبالتالي نعجز عن سماعها أو رؤيتها ككيانات منفصلة تظهر أمامنا. عندما نعلق في حلقة تفكير، لا تظهر أفكارنا بشكل منفصل عنا. نكون نحن والأفكار الشيء نفسه.

من خلال ممارسة الإنصات الداخلي، الاستماع إلى أفكارنا (دون تصديقها)، نبدأ في توفير تلك المساحة بيننا وبين أفكارنا. من خلال مراقبة الكلمات التي تحدثنا بها عقولنا، فإننا ننفصل بنشاط عن أفكارنا، ونخرجها لتكون أمامنا، في مجال رؤيتنا؛ فنظهر ذاتًا منفصلة عن الأفكار. بذلك، نغير منظورنا وعليه نكون الآن الوعي الذي يرى الأفكار، بينما تصبح الأفكار أشياء تظهر أمامنا وبداخلنا.

ومع ذلك، لا يعتبر الإنصات الداخلي ممارسة ملاحظة الأفكار فحسب. إنها أيضًا ممارسة إعارة الانتباه إلى انتباهنا، حيث يتم تتبع انتباهنا في أي لحظة، وما يتبعه، وأيضًا ما يريد أن يتبعه. عندما نصبح أكثر مهارة، نبدأ في رؤية ليس فقط ظهور الأفكار، ولكن أيضًا كيف أن انتباهنا ينحسر ويتدفق. كلما مارسنا أكثر، أصبحت قدرتنا على الملاحظة أكثر دقة وصقلًا. إن وعينا يتوسع نطاقه، ومعه، حريتنا.

تمرين: أعد توجيه انتباهك

توقف ولاحظ ظهور الأفكار في وعيك. لاحظ ما الذي يلتفت انتباهك إليه. الآن حول انتباهك عن قصد بعيدًا عما يريد أن ينصب عليه. اشعر كيف يكون الأمر عندما تعيد توجيه انتباهك. الآن حوّل انتباهك مرة أخرى إلى حيث يريد. مارس تحريك انتباهك من أمر لآخر. اشعر بتلك الطاقة أو الذكاء الذي يحرك انتباهك بالفعل. خذ لحظات قليلة خلال اليوم للتراجع ولاحظ أين ينصب انتباهك. العب به؛ حركه. لاحظ إلى أين يريد أن يذهب انتباهك. اجعل إعارة الانتباه إلى الانتباه ممارسة منتظمة. ودائمًا اطرح السؤال، *أين ينصب انتباهي الآن؟*

يعني الإنصات الداخلي أن نكون على علاقة وثيقة بعقولنا: خبراء في حيلها، وتكتيكاتها، ودعواتها؛ على علم بالطرق التي تتحدث وتتحرك بها. كلما كنا أكثر انسجامًا مع عقولنا، كنا أكثر قدرة على سماع أفكارنا

عند بزوغها، عندما لا تزال تثير انتباهنا، ولكن قبل أن نختفي في طياتها. يمنحنا هذا خيارات: رأيًا في نوع التجربة الداخلية التي نصنعها.

تخاطبنا أفكارنا بصوتنا، مما يجعل من الصعب للغاية رؤيتها أو سماعها كشيء منفصل عنا. تستخدم أفكارنا السلبية معتقداتنا، ومخاوفنا، وتجاربنا السابقة، وكل شيء آخر لتعرض مبرراتها. تتكلم أفكارنا مثلنا، وتفكر مثلنا، وتبدي الرأي مثلنا، وتشعر مثلنا... ومع ذلك (لحسن الحظ) فهي ليست نحن. في هذه الحالة، تتصرف وكأنها تمثلنا ولكنها ليست كذلك!

لكي نرى أفكارنا بشكل منفصل عن ماهيتنا، علينا أن ننمي عادة الإنصات عن كثب وباستمرار للنشاط والضوضاء التي تحدث في رءوسنا، دون تصديقها أو الانغماس فيها. علينا صقل المهارة والعادة لنصغي إلى دواخلنا وننصت إلى محطة الراديو التي تشغلها عقولنا، تلك التي نستمع إليها حتى لو لم نكن نعلم أننا نفعل؛ حتى لو كان مستوى الصوت منخفضًا. الإنصات الداخلي هو الممارسة الأساسية للتخلص من التفكير السلبي، والتي لا يمكننا الاستغناء عنها؛ إنها الممارسة الوحيدة التي تعد شرطًا للحرية.

الانفصال بالاعتراف والقبول

بمجرد أن ندرك التفكير السلبي، أو الهوسي، أو أي نوع من التفكير المفرط، علينا أن نتوقف أولًا، ونخرج من هذه الدوامة، ونعترف بحقيقة أن الأفكار تراودنا وأننا عالقون فيها. نشير ببساطة إلى الواقع الحالي بتعرضنا للغرق، والغمر، والهجوم، والاستهلاك، أو غيرها من أفكارنا. نتوقف ونقول، *يا إلهي، إنني عالق بالفعل*، أو *إن عقلي يهاجمني حقًا*، أو أي اعتراف يبدو مناسبًا في تلك اللحظة. وبذلك، فإننا نبتعد بشكل متعمد عن تلك الأفكار، ونميز أنفسنا على أننا من ينصت إليها، ولكنها لا تحدد شخصيتنا. إننا نقيم كيانين، نحن (الوعي) وهم (الأفكار).

اللحظة التي ندرك فيها ما يحدث في عقولنا هي اللحظة التي نبدأ فيها بالشعور بالراحة. ومن المفارقة، أن الاعتراف بحضور الأفكار، يسمح لنا بالشعور بالانفصال عن الأفكار وعاصفة التفكير بأكملها. بالاعتراف، فجأة، يظهر بر آمن ومنفصل يمكن من خلاله مراقبة الأفكار دون الغرق فيها.

قد يكون من المفيد أيضًا في مرحلة الاعتراف والقبول إعطاء اسم لمفكرنا السلبي. عندما نطلق اسمًا على هذا الصوت السلبي داخلنا، نخفف الرسائل السلبية وننفصل عنها. التسمية تضع مسافة. كما يمكننا استخدام بعض الأسماء المختلفة: ماتيلدا للشخص الذي يتوقع الكوارث والذي يذكرنا بكل شيء يمكن (وسوف) أن يسوء؛ باربرا لناقدنا الذاتي الذي يذكرنا بكل عيب فينا؛ هال لكاتم شكاوانا الذي يذكرنا بكل ظلم سببه لنا أي شخص من قبل. إذا كنت ترغب، طابق نوع الأفكار مع أسماء الأشخاص الذين تعرفهم والذين يذكرونك بمثل هذه المشاعر. المهم أنه عندما تنشأ الأفكار، نأخذ لحظة لنعترف بالصوت باسمه الصحيح، *أوه، انظر، إنها ماتيلدا... جاءت لتخبرني بأنني سأفشل وأن كل شيء سينتهي بسوء. شكرًا لمشاركتك، ماتيلدا! الآن يمكنكِ الذهاب!*

قدم لنفسك التعاطف

عندما ندرك وجود الأفكار السلبية، نحتاج إلى وقفة وذكر هذه الحقيقة أيضًا. نحتاج أن نتوقف لحظة لنقدم لأنفسنا بوعي جرعة من التعاطف هنا في قلب العاصفة. يمكننا أن نضع يدنا على قلوبنا، ونأخذ نفسًا، وببساطة نقول: هذا مهم، تجربتي مهمة. لا شيء أكثر أهمية في عملية التعافي من تذكير أنفسنا بالحقيقة الأهم والأكثر حبًا؛ أن معاناتنا مهمة. وأننا مهمون. تعد معرفة (والتي تعني أحيانًا تعلم) هذه الحقيقة أساس كل التحولات.

إذا كانت هناك حاجة أو رغبة في المزيد من اللطف، فقد نقول أيضًا شيئًا مثل: *واو، أنا عالق حقًا*، أو *هذا مؤلم للغاية*، أو *أتمنى أن يتوقف هذا حقًا*. مهما كانت الكلمات التي تصدر، فإننا نأخذ لحظة لنعتز بتجربتنا؛

بوضعنا حيث نكون. تعد وقفة التعاطف هذه، والاعتراف بتجربتنا، خطوة حاسمة ولا يمكن تخطيها في عملية التحرر من القسوة التي نسببها لأنفسنا.

يعد الإنصات الداخلي، والإدراك، والاعتراف، والتعاطف أساس التعافي، وفي هذه الحالة، التعافي من إدماننا على التفكير. هذه العمليات الأساسية تمهد الطريق أمام التحول. بمجرد أن ندرك حقيقة ما يحدث في عقولنا، ونعترف بما نفعله بأنفسنا، ونقدم لأنفسنا التعاطف مع تجربتنا، يمكننا حينئذ القيام بمجموعة متنوعة من التأملات والممارسات المختلفة.

كن فضوليًا حيال عقلك

تحذير: إذا بدأت، بعد سماع أفكارك والاعتراف بها، محاربتها مرة أخرى أو محاولة تغييرها، أو إثبات خطئها، أو القضاء عليها، فستبدأ مرة أخرى في العمل لمصلحة أفكارك السلبية، وتعيد تنشيطها. الوقت والانتباه الذي تستثمره في محاربة أفكارك يقويها ويساعدها على شن هجومها بشكل أفضل. ما نقاومه يستمر ويستمر في الانتقام، متغذيًا على طاقتنا القتالية. لذا، بمعرفة ذلك، ذكر نفسك بفعل ما هو مخالف للطبيعي، بمعنى، التخلي عن محاربة ما يبدو أكثر خطورة وبدلًا من المحاربة، كن فضوليًا حقًا حيال عقلك.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها في الوقت الحالي، والتي أشاركها كقصص حتى تتمكن من إدراك قوة تأثيرها.

ما الذي أصدقه الآن؟

كانت كارا تتجول مع أقرب أصدقاء طفولتها. كانوا يضحكون ويستمتعون بصحبة بعضهم البعض. قال صديقها مازحًا إنه لم يُكوّن صداقات بسهولة، فردت عليه بأسلوب لطيف ومرح: "حسنًا، لقد أصبحت صديقي". فكان رده، في أذنيها، فاترًا، وغير متحمس، وحتى محبطًا، "أجل". لم تكن سعيدة. لقد كانوا يقضون وقتًا رائعًا، وفي لحظة، شعرت بالجرح والغضب واستدارت وعادت إلى المنزل.

بينما كانت تمشي، كان يتشكل إعصار داخل رأسها في مركزه كانت تعتقد أن صديقها المقرب قد أخذ للتو لحظة حلوة، لحظة تقرب، وعكر صفوها بشكل متعمد. كما قررت أفكارها أنه لا يعتقد أن مصاحبتها في المدرسة الإعدادية كان أمرًا رائعًا ويفضل في الواقع أن يكون له أصدقاء آخرون غيرها. مع كل خطوة، كانت تصبح أكثر غضبًا، وأكثر استياءً، وأكثر جرحًا، وأكثر اقتناعًا بقصتها.

بالعودة إلى المنزل، خطر لها فجأة أن تطرح على نفسها السؤال التالي: هل كان الخيار الذي كانت تتخذه في تلك اللحظة -التمسك بقصتها حول ما حدث للتو- يقربها إلى السعادة أم التعاسة؟ كان الجواب سهلًا. كانت تعرف بما لا يدع مجالًا للشك أنها إذا علقت فيما كانت تفكر فيه، فإن أمسيتها وربما الأيام التالية ستكون شائكة، ومتوترة، وسيئة. تساءلت إن كان الأمر يستحق العناء حقًا عندما يمكنها اتخاذ خيار مختلف وتغيير مسار الست والثلاثين ساعة القادمة وما بعدها بالكامل.

لكن السؤال الذي طرحته بعد ذلك كان هو الذي أخرجها حقًا من قصتها ودفعها في النهاية لاتخاذ إجراء مختلف. سألت نفسها إن كانت تصدق قصتها بالفعل. هل كانت تصدق أن المعنى الذي أعطته لهذا الموقف كان صحيحًا حقًا؟

مع طرح هذه الأسئلة، أدركت أنها كانت تضع نفسها بأفكارها في حالة اضطراب مزرية بخصوص شيء لم تكن هي نفسها تصدق أنه صحيح. لم تصدق أن صديقها أراد أو كان ينوي أن يجرحها أو كان يتمنى أن يصادق آخرين بدلًا منها. سمح لها هذا الإدراك الجديد بعد ذلك برؤية سخافة الاستمرار في الاستثمار في أفكارها الحالية والاستمرار في التفاعل معها كما لو كانت صحيحة. كما سمح لها بالشعور بمشاعر مختلفة تمامًا تجاه صديقها. إدراك أنه لم يرِد أن يجرحها جعلها تقدر لطفه وتقدره.

ما الذي أحتاج إلى معرفته؟

من ناحية أخرى، تشاجرت سارة للتو شجارًا كبيرًا مع زوجها. كانت تستشيط غضبًا. فقد مرت بنفس الحلقة، كيف أنه لم يصغِ، ولم يتذكر أي شيء أخبرته به من قبل، ويتخذ موقفًا دفاعيًا عندما تعبر عن إحباطها من الاضطرار إلى تكرار ما تقوله باستمرار. بعد الاستماع إليها وهي تعيد نفس الكلام للمرة الألف، سألت سارة عما تحتاج أن تعرفه، وما يمكن أن تعرفه، والذي سيسمح لها بالتخلص من هذه القصة. ما الحقيقة أو الفهم (بخلاف تعلم زوجها الانتباه) الذي سيحررها من حلقة التفكير هذه، وسيسمح لها بالتوقف عن تكرار شكواها وتذكر آلامها؟ جلسنا في صمت لمدة دقيقة. عندما تحدثت، فاجأني ما قالته، وفاجأها أيضًا. والأكثر مفاجأة هو أن مجرد إدراك ما تحتاج إلى معرفته سمح لها بمعرفته؛ دون أي تأكيد إضافي.

اكتشفت سارة شيئين. أولًا، اكتشفت أنها إذا تمكنت من معرفة أنها لا تحتاج إلى زوجها بشكل أساسي، ولا تريده أن يكون سعيدًا أو حتى بخير، فإن هذه الحقيقة ستحررها من الاضطرار إلى الاستمرار في الانغماس في حلقة الشكوى. إذا تمكنت من معرفة أنها ستكون بخير معه أو دونه، يمكن لزوجها الاستمرار في أن ينسى ما أخبرته به، أو لا ينسى، ولكن عافيتها الأساسية لن تعتمد على تغيره. حينئذ يمكنها أن تشعر بالسلام والتحرر من الحاجة للسيطرة عليه أو تغييره. وبمعرفة ما تحتاج إلى معرفته (أن تكون بخير)، تمكنت سارة من تقديم هذه الحقيقة لنفسها، والتي كانت تعرفها بالفعل في قرارة نفسها، ولكنها غفلت عنها على طول الطريق. فقالت لنفسها نفس الكلمات التي احتاجت لسماعها: *سأكون بخير، بغض النظر عن أي شيء، معه أو دونه*. قالت هذه الكلمات بصوت عالٍ، مما سمح لها بالتركيز على سعادتها والتخلي عن هذه المعركة الدائرة في عقلها ومع زوجها.

من خلال طرح هذا السؤال، أدركت شيئًا آخر مهمًا أيضًا. اكتشفت أنه إذا لم تكن مضطرة أن تشرح لزوجها سبب كون سلوكه مزعجًا وإذا لم تكن مسئوليتها جعله يتفق ويتعاطف معها، فستتمكن من ترك نمط

التفكير هذا مدفونًا تحت التراب. حينئذ، ستتحرر من الاضطرار إلى الاستمرار في إعادة ذكر حقها وتأكيد صحة استيائها. فضلًا عن ذلك، إذا عرفت أن زوجها لم يكن مضطرًا لفهم مشاعرها حتى تشعر بها، فعندئذ ستكون بخير. وسينتهي الصراع القائم في رأسها.

كما اتضح، وبشكل مثير للدهشة، بمجرد التعرف على ما تحتاج إلى معرفته -*الافتراض الصحيح*- اكتشفت سارة أنها تعرف ذلك بالفعل. في صميمها، عرفت سارة أن مشاعرها لا تتطلب تفهم زوجها أو تصديقه لكي تشعر بها، وأن تجربتها كانت حقيقية، وصحيحة، وتستحق اللطف في حد ذاتها، دون أي تفسير أو دفاع. رأت أيضًا كيف كانت تؤمن بأن عليها التوصل إلى طريقة لشرح مشاعرها يفهمها زوجها، فمن دون فهمه لن تشعر بتقديره لمعاناتها وبالتالي الارتياح. ولن تكون بخير ما لم يسمح لمشاعرها أن تتواجد في عالمه. لكن استطاعت سارة تجاوز هذه الأفكار والمعتقدات من خلال الوصول المباشر إلى تجربتها والتمسك بها؛ دون حاجة إلى وصفها وشرحها. نتيجة لذلك، تحررت سارة من التفكير المؤلم والهوسي حول سبب انزعاجها وسبب استحقاقها للتعاطف. بمجرد معرفة ما تحتاج إلى معرفته، اكتشفت ما كانت تعرفه بالفعل؛ وهو اكتشاف أعطاها اللطف والتفهم الذي سعت إليه.

من قبيل التعاطف مع الذات أن نطرح على أنفسنا السؤال: *ما الذي أحتاج إلى معرفته والذي من شأنه أن يحررني من هذه الأفكار؟ إذا تمكنت من معرفته، سأتمكن من المضي قدمًا*. في المرة التالية التي تعلق فيها في حلقة تفكير سلبي، ضع في اعتبارك هذا السؤال. أنا أطلق على هذا السؤال فعل التعاطف مع الذات لأننا حتى قبل أن نتوصل إلى إجابة، يدعونا السؤال إلى مساحة بداخلنا تحتوي على ما نعرفه في صميمنا ولكننا لم نصِغه أو نسمح لأنفسنا أن نعرفه أو نشعر به بعد. المكان الذي نذهب إليه للبحث عن إجابة لهذا السؤال هو موضع رغبات قلوبنا، حيث نحمل جروحنا الحقيقية، وحدسنا، وأيضًا حكمتنا الحقيقية. إن السؤال والاكتشاف نفسه هو عمل يتسم باللطف؛ اعتراف بالرغبة الشديدة والحقيقة الكائنة بداخلنا والتي نادرًا ما تحظى بانتباهنا الكامل. إذا طرحنا هذا السؤال على عقولنا، *ما الذي سيحررنا للمضي قدمًا؟* سوف

نحصل على سلسلة من الإجابات التي قد تكون جميعها صحيحة، ولكنها لا تلمس عادة الألم الحقيقي الذي نحمله. بالإضافة إلى ذلك، عادةً ما تكون إجابات نعرفها بالفعل، وهي قائمة بشكوانا الراسخة المصوغة مؤخرًا كما لو تم حلها بالفعل. ومع ذلك، عندما نطرح هذا السؤال على قلوبنا وحدسنا، ونتوقف للاستماع حقًا، فإننا في الأغلب سنجد إجابة ذات مغزى وإجابة تساعدنا، في حد ذاتها، على المضي قدمًا.

أعطِ نفسك أكثر ما تحتاجه

بمجرد أن نكتشف ما نتمنى أن نعرفه، يمكننا عندئذ أن نقدم لأنفسنا بعض الراحة والحكمة التي نتوق إليها. إليك الأمر: يمكننا القيام بذلك حتى لو لم يبدُ الأمر مؤكدًا أو صحيحًا ١٠٠ في المائة حتى الآن. إن مجرد تقديم الكلمات التي نحتاج إلى سماعها لأنفسنا، سواء تحدثنا بداخلنا أو بصوت عالٍ، يعد أمرًا مريحًا ومهدئًا ومليئًا بالتعاطف مع الذات. قد نقول لأنفسنا: "ستكون بخير بغض النظر عما يحدث" أو "أنا أحبك وأنت إنسان طيب بغض النظر كيف تسير الأمور" أو "يمكنك أن تكون سعيدًا حتى لو لم يتغير أي شيء في هذا الموقف". الهدف هو أن تمنح نفسك (وتتلقى) كلمات الحب والدعم التي تؤثر فيك، والتي تحقق الراحة والطمأنينة لجروحك، وتحررك. إذا كنت على استعداد لاستخدامها، يمكن أن يكون هذا السؤال والعطاء أداة قوية في إيقاف التفكير المفرط.

واجه خوفك من التحرر من الأفكار

عندما نعلق في حلقة تفكير متكررة، فقد يبدو الأمر وكأننا حرفيًا لا نملك خيارًا سوى الاستمرار في الدوران في نفس الإعصار حتى تقرر الأفكار أن تحررنا. لكن في بعض الأحيان، قد يبدو الأمر وكأننا نختار بأنفسنا البقاء في الحلقة، ندور في الإعصار، على الرغم من مدى سوء ذلك. في بعض الأحيان، عندما نحاول إخراج أنفسنا من حبل أفكار معين، فإن الحاجة الملحة للبقاء معه، والحفاظ على تكرار الحلقة، يمكن أن تبدو وكأنها مسألة حياة أو موت... كما لو أن الابتعاد عن الأفكار سيخاطر

ببقائنا. إن التخلص من الأفكار، كما يبدو، سيكون أسوأ بكثير من البقاء معها. في مثل هذه الحالات، يمكننا في الواقع استغلال الضغط كفرصة لنصبح أكثر وعيًا بالذات. يمكننا أن نسأل أنفسنا: *إذا تركت هذه الأفكار ومضيت قدمًا، ما الذي أخشى أن يضيع؟ ما الأمل أو الاحتمال الذي سيكون مهددًا؟ أي جزء مني سيموت؟*

غالبًا ما تحاول حلقات التفكير المتكررة، لا سيما المتعلقة بمسائل الحياة والموت، الحفاظ على صورة ذاتية أو هوية معينة أو دعمها. الاعتقاد هو أننا: إذا تمكنا من جعل الشخص الآخر ينظر إلينا بالطريقة التي نريد أن يُنظر إلينا بها، وأن يرانا كما نريد أن نُرى، عندئذ (وعندئذ فقط) سنعتبر أنفسنا ذلك الشخص؛ سنكون ذلك الشخص. لا نستطيع التوقف عن التفكير في كيف سنصحح انطباع الشخص الآخر عنا ونسيطر عليه لأن هويتنا تعتمد عليه.

إن السعي لكي يُنظر إلينا ونُرى بطريقة معينة يتسبب في الكثير من تفكيرنا الإدماني. هذا هو نوع التفكير الذي يبدو أنه لاصق بشكل خاص ويستحيل التخلص منه. إذا توقفنا عن الهوس بالحفاظ على هويتنا وحمايتها، عندئذ سنخاطر بنسخة الآخرين عنا، وقصتهم عنا، بأن تصبح تلك التي تحدد هويتنا، تلك التي تعتبر حقيقية. إن التخلص من الأفكار يعني التخلي عن أن يُنظر إلينا كما نريد، وفي بعض الأحيان، التخلي عن رؤية أنفسنا على هذا النحو لأن الأمرين مرتبطان. فضلًا عن ذلك، إن ما سيتلاشى هو الفرصة ليُنظر إلينا ونُعرف بماهيتنا حقًا، وصلاحنا، وأفضل ما فينا. إن التخلي عن حلقة التفكير هذه يعادل السماح للنسخة الصالحة من أنفسنا بالموت. كل هذا الأمر يبدو غريبًا وغامضًا بعض الشيء، ولكن داخل العقل، تدور هذه الأنواع من معارك الحياة والموت طوال الوقت.

فقط قل لا!

إننا نكرر نفس الأفكار السلبية لأنفسنا مرارًا وتكرارًا، فلماذا لا نكرر نفس الأفكار المفيدة بنفس الضراوة والتكرار؟ وبالفعل، إليك ما تكرره:

لا! لا. لن أستمع، ولن أصدق، ولن أهتم، ولن أحترم، ولن أنغمس في هذه السلبية ضد نفسي. قد يكون أقوى سلاح نمتلكه في ترسانتنا ضد الأفكار السلبية هو الأبسط. ربما يكون هذا الفكر (والأمر) الواضح، والمباشر، والجاد أكثر فاعلية وقوة من أي استراتيجية معقدة ابتكرت على الإطلاق. بغض النظر عما يحدث في عقلك، وما الأفكار التي تظهر في الإدراك، فأنت، الشخص الذي يستمع أو لا يستمع إلى تلك الأفكار، مشحون بسلطة الاعتراض الأخيرة. وإن كنت لا تعرف أبدًا هذه الحقيقة أو مارستها، يمكنك في الواقع أن تقول: *لا، توقف. انصرف. كفى!* لمضمون أفكارك.

يمكنك أيضًا أن تؤلف مانترا تحتوي على نظام شامل بسيط ولكن حاسم من الحماية الذاتية لاستخدامه كلما ظهرت الرغبة في الهجوم الذاتي. اعتمادًا على نوعك الخاص في الهجوم الذاتي السلبي، قد تكون إحدى العبارات التالية: *لا! لن أجلب الخزي لنفسي، لن ألوم نفسي، لن أنتقد نفسي، لن أسخر من نفسي، لن أرعب نفسي، لن أحط من قيمتي، لن أقول كلمات تجرح مشاعري. لا . . . وبغض النظر عن أي شيء!*

عندما ننضم إلى نادٍ بغض *النظر عن أي شيء*، فإننا نستخدم هذه المانترا دون تقييد. لا يتعين علينا فحص الأفكار التي تظهر، أو المجادلة معها، أو معارضتها، أو إثبات خطئها لكي نقول *لا*. عندما نتبنى حقًا هذه التوكيدات عن قناعة، تكون المكافأة أننا نستخدم عبارات *لا* (لن) دون أي تبرير على الإطلاق. إذا كان للأفكار نفحة من القسوة، سوف نقول لا ونترك الأمر. المدهش أنك تستطيع اتخاذ القرار للانضمام إلى نادٍ بغض *النظر عن أي شيء* الآن.

اسأل: "هل يمكنني تغيير هذا؟"

ثمة سؤال آخر يمكننا طرحه. يستهدف السؤال مصدرًا رئيسيًا للتفكير المفرط: حاجتنا الماسة والمستمرة للسيطرة. نطرح على أنفسنا السؤال: *هل أملك السيطرة على هذا الموقف الذي أحاول السيطرة عليه (من خلال أفكاري)؟ هل في مقدوري تغيير هذا الموقف؟ منذ متى وأنا أحاول*

تغييره، *وهل نجح الأمر حتى الآن؟* إننا نريد أن ننظر بعمق في مسألة ما إذا كنا نملك السيطرة بالفعل أم لا. يمكن أن تساعدنا هذه الأسئلة (التي تُطرح بفضول، وليس بنقد أو بسخرية) في التعرف على تلك المواقف التي لا نملك السيطرة حقًا على نتائجها، مهما حاولنا تحويل الموقف أو الشخص إلى ما نريده. في بعض الأحيان علينا أن نفشل كثيرًا ولفترة طويلة بما يكفي، ونفشل في تغيير ما نريد تغييره، لكي ندرك أن الموقف ليس لنا أن نسيطر عليه. لكن عندما نفهم ذلك، نفهم أننا لسنا مسئولين حقًا، فإننا نفهم أيضًا سخافة وعبثية تفكيرنا الهوسي.

إن إدراك ما لا نستطيع السيطرة عليه يشير إلى بزوغ فجر الحرية. إدراك أننا لا نستطيع تغيير ما نريد *تغييره*، من المفارقة، أنه يحررنا. فلم نعد مقيدين بالمشكلة ولم نعد مسئولين عن جعلها شيئًا آخر. لا نستطيع جعل الأمر مختلفًا، وفي بعض الأحيان يكون هذا أفضل الأخبار التي يمكننا تلقيها.

كلنا نستطيع الاستفادة من دعاء السكينة: اللّه، امنحني السكينة لتقبل ما لا أستطيع *تغييره*، والشجاعة لتغيير ما أستطيع، والحكمة لمعرفة الفرق. يمكننا أن ندعم أنفسنا بهذا الدعاء في أي لحظة وكلما وجدنا أنفسنا نحاول السيطرة على ما ليس لنا السيطرة عليه. هذا الدعاء البسيط وهذه الأمنية لأنفسنا -تقبل ما لا نستطيع تغييره ولا نستطيع السيطرة عليه- هو جوهر حريتنا من التفكير المفرط ومن المعاناة.

اسأل إذا كنت على استعداد للتغيير

يكمن في جوهر كل عملية تغيير السؤال الأساسي: *هل أنا على استعداد للتصرف بشكل مختلف؟ هل أنا على استعداد للتغيير؟* إذا لم نتمكن من الرد بنعم على هذا السؤال، فحينها نكون غير مستعدين للتغيير، وغير مستعدين لأن نكون أحرارًا بعد. اسأل نفسك: "هل أنت مستعد -مستعد حقًا للتغيير- بغض النظر عما يتطلبه الأمر. فلا بأس إذا لم تكن مستعدًا؛ لا بأس إذا كنت فضوليًا فقط الآن. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة عن هذا السؤال. لكن من المهم أن تكون صادقًا بشأن مكانك في عملية التغيير.

عندما يتعلق الأمر بإدماننا التفكير، فإن تغيير شيء ما -على أقل تقدير- يعني أن نكون على استعداد لتخفيف قبضتنا على الأفكار تحديدًا في اللحظات التي لا نريد أن نخفف فيها قبضتنا؛ أي عندما نعتقد أنه من غير الحكمة فعل ذلك. في الواقع تلك هي اللحظات التي لا بد أن نكون على استعداد لفعل ذلك؛ أن نجرب طريقة جديدة، حتى إن كنا لا نثق بها بعد. أن نجرب مسلكًا جديدًا لأن الذي كنا نخوض فيه لا يجدي نفعًا. كما يعني التغيير أن نكون على استعداد للتوقف عن تفسير ما نظن أنه لازم التفسير ونترك الأمور بلا تفسير على ما هي عليه.

يتطلب التحول، عندما يتعلق الأمر بتفكيرنا، الاستعداد للنظر بأنه قد يكون هناك طريق آخر للسعادة -والسلام- بخلاف المزيد من التفكير. قد يكون هناك طريق لا يمكننا رؤيته ولن نراه، طالما أننا نعتمد على التفكير للعثور عليه. في النهاية، يجب أن نكون على استعداد للنظر في احتمال أن التفكير لا يعتبر الحل للحياة وقد يكون، في الواقع، هو المشكلة نفسها.

لا بد أن يحدث الخيار الجذري والمختلف جذريًا داخل إعصار الأفكار. وهو خيار التخلي عن أفكارنا، التخلي عن القصص، مرارًا وتكرارًا، وإعادة انتباهنا عمدًا إلى اللحظة الراهنة. هذا ما نفعله بشكل مختلف. ما يتغير عندئذ، خلال هذه العملية، هو الشخص الذي نظن أننا عليه؛ من توحدنا مع الأفكار نفسها إلى الشخص الذي يتخلى عن الأفكار. هذا هو الطريق الجديد الذي علينا أن نكون مستعدين لنسلكه، والتغيير الذي علينا أن نكون مستعدين لتحقيقه.

عندما تبدأ في مراقبة عقلك وأنماطه وأساليبه الخاصة، فإن هذا الواقع الجديد الذي تتوقف فيه عن التوحد مع أفكارك سيعبر عن نفسه بتفرد داخلك. المهم هو أن تنتبه جيدًا إلى ما يعنيه لك *التواصل مع الأفكار بشكل مختلف* وما هو التغيير الضروري في عمليتك وعاداتك. مارس ما أقدمه هنا، ولكن لا تتجاهل حكمتك الداخلية. استمع إلى الصوت الداخلي. الهدف هنا أن نطلق العنان لوعي أعمق، وعي يعرف نفسه على أنه ليس فكرة، ويعرف الحرية أيضًا. يمكن أن يعيدك هذا الوعي إلى اللحظة الراهنة وإلى الحياة التي اختطفتك الأفكار منها واختطفتها منك.

الفصل ٨

عُد إلى الحياة التي تفتقدها

يأخذنا التفكير المفرط إلى بعض الأحياء المظلمة والخطيرة داخل عقولنا. هذا أمر واضح تمامًا. لكن التفكير يعد أيضًا لصًا. يختطف التفكير اللحظة الراهنة، وبذلك يختطف حياتنا.

إذا انشغلنا بالتفكير، نصبح مغيبين. يكون انتباهنا في مكان آخر، مما يعني أننا في مكان آخر. اكتشف علماء النفس في جامعة هارفارد أننا نضيع في التفكير حوالي ٥٠ في المائة من الوقت. لنصف حياتنا حرفيًا، نكون مشتتين ومغيبين عما يحدث في لحظتنا الراهنة.[١٤]

جسدك موجود للأبد

عندما نتخيل أين يوجد مفكرنا الداخلي، أين يعيش الشخص الذي يفكر في جسدنا المادي، يتخيل معظمنا أنه يقبع في مكان ما خلف أعيننا أو داخل رءوسنا. نحن نعتبر هذا الكيان الذي نطلق عليه أنا -الشخص الذي يفكر- نسخة مصغرة من أنفسنا تقبع داخل جمجمتنا.[١٥]

عندما نفكر، والذي يحدث عادة كلما كنا مستيقظين، يتركز انتباهنا وطاقتنا داخل رءوسنا، ومن هنا تأتي عبارة "العيش في رءوسنا". نتيجة لوجودنا المتمركز حول الرأس، نفقد الاتصال بجسدنا المادي. ننسى أن هناك في الواقع جسدًا يحمل هذا الرأس، كونًا كاملًا أسفل عنقنا. فينتهي بنا المطاف بالتجول كرءوس صغيرة عائمة، وسحب من الأفكار، منفصلة عن واقعنا المادي.

بشكل ملحوظ، مهما كنا نعيش في رءوسنا، فإن أجسادنا لا تزال موجودة، ولا تزال مشغولة بممارسة مهامها، لتبقينا على قيد الحياة.

إن جسدنا موجود هنا في اللحظة الراهنة بغض النظر عما إذا اختار انتباهنا بالتزامن معه. في حين أن أفكارنا تخرجنا من الوقت الحاضر، إلى الماضي أو المستقبل أو إلى الفيلم الذي يدور في عقولنا، فإن أجسادنا تهتم بما يجب أن يحدث الآن.

في كل لحظة، بما في ذلك هذه اللحظة، يتنفس جسدنا، ويهضم محتويات أمعائنا، وينقي الدم عبر كبدنا، ويدفع قلبنا للنبض، ويؤدي عددًا لا حصر له من وظائف الحياة الأخرى. لا يتمتع جسدنا برفاهية المغادرة أو تشتت الانتباه. إذا غادر الجسد الآن، فهذا يعني أننا نغادر الآن، نهائيًا. من المثير للدهشة، أن الإنسان قد خُلق بحكمة فطرية وعميقة. فقد أُسندت المهام المرتبطة ببقائنا إلى شيء آخر غير عقولنا. يعرف أي شخص سبق وحاول التأمل مدى صعوبة تركيز انتباهنا على نفس واحد، ناهيك عن عشرة أنفاس متتالية. تخيل ما سيحدث إذا كان علينا الاعتماد على انتباهنا ليستمر قلبنا في النبض أو إنجاز أي من المهام الأخرى التي يقوم بها جسدنا لإبقائنا على قيد الحياة. إن حقيقة أننا ليس علينا الانتباه للبقاء على قيد الحياة لكي نبقى أحياء تعد أخبارًا رائعة. فمن ناحية، هذا يعني أننا نعيش طويلًا، ولكن هذا يعني أيضًا أننا نتمتع، بلا مقابل، بهبة رائعة. في جنوب رأسنا تقبع بوابة مضمونة يمكننا من خلالها الدخول إلى هذه اللحظة الراهنة. إن اللحظة التي ننتقل فيها إلى حواسنا، نكون قد قمنا باستقلال رحلة طيران مباشرة إلى الحاضر.

تمرين: من رأسك، إلى جسدك

حول انتباهك بوعي من رأسك للأسفل نحو جسدك. انفصل عن سيل أفكارك. خذ نفسًا عميقًا. اشعر بوزن وحضور جسدك، الطنين الداخلي لحياتك. اشعر بتجربة التجسد، والتواجد بشكل كامل.

استكشف كيف يبدو الأمر، أن تشعر بجسدك. أن تكون، لا أن تفعل. اعلم أيضًا أنك تستطيع أن تنتقل إلى هذا المكان من الحضور الداخلي، من الوجود المتجسد، متى شئت أو احتجت. إن جسدك دائمًا موجود، ينتظر منك أن تنضم إليه.

تعلم كيف تشعر بالمشاعر بشكل مباشر

بالإضافة إلى ترك الجسد، يسمح لنا التفكير بعزل مشاعرنا لتجنبها. عندما لا نريد أن نمر بما نعيشه، حتى لو لم نكن نعرف ما هو بالضبط، فإننا نستخدم التفكير كوسيلة للهروب. نحن مدربون جيدًا ونتمتع بمهارات عالية في التفكير في مشاكلنا؛ نعرف كيف نحولها، ونقلبها رأسًا على عقب، وبكل الطرق الممكنة؛ لساعات، وأيام، وأسابيع، وحتى مدى الحياة. لكننا غالبًا ما نكون غير مهرة في الشعور بمشاعرنا. نخاف من المشاعر الصعبة واثقين بأننا إذا سمحنا لأنفسنا أن نشعر بمشاعرنا، فسنبقى عالقين فيها إلى الأبد. يقودنا العقل استجابةً للتهديد بالانزعاج العاطفي إلى اتجاهات مألوفة وآمنة. فننشغل بالتفكير في مشاكلنا: نفسرها، ونحللها، ونبتكر حلولًا واستراتيجيات لحلها، كل ذلك في جهد خفي لتجنب الشعور بها فعليًا. دائمًا ما سيختار العقل التفكير في العواطف الصعبة بدلًا من الشعور بها. يعد التفكير الطريقة الأكثر فاعلية والمقبولة عالميًا التي نتبعها لتجنب تجربتنا.

من المثير للدهشة أننا لم نتعلم أبدًا كيف نشعر بالمشاعر، ليس بشكل مباشر على أي حال. حتى إن معظم الناس لا يدركون أن التفكير في العواطف ليس مثل الشعور بها. منذ سن مبكرة، نتعلم كيف نضع قوائم بالإيجابيات والسلبيات، ونحقق في أسباب مشاعرنا والنظر فيها، ونفهم لماذا نشعر بالطريقة التي نشعر بها، والأهم من ذلك كله إيجاد حل للمشاكل التي تتسبب في مشاعرنا. لكن هذه التفاعلات العقلية المعقدة، على الرغم من كونها مثيرة للاهتمام ومفيدة أحيانًا لفهم تجربتنا وتحديدها، فإنها أيضًا تبعدنا عن المشاعر الحقيقية نفسها. نحن نحب أسئلة لماذا: لماذا نشعر بالطريقة التي نشعر بها؟ ولكننا نهرب من أسئلة ما: ما الذي نشعر به بالفعل؟ ونهرب بشكل أسرع من إمكانية الشعور بها بالفعل.

إن التفكير والتحدث عن مشاكلنا، في حين أنه يهدف إلى إبعادنا عن مشاعرنا، يتركنا عالقين فيها بالفعل. في الواقع، الطريقة الوحيدة للتغلب على المشاعر الصعبة هي الشعور بها. يجب أن نشعر بعواطفنا حتى تشفى وتتغير؛ علينا أن نشعر بالمشاعر... وليس فقط التفكير فيها والتحدث عنها.

تمرين: اسأل الجسد

خذ نفسًا عميقًا، وبطيئًا إلى بطنك. استرخ. اشعر بالأحاسيس في جسدك. خذ لحظة للوصول إلى هنا. اختر الآن موقفًا (أو علاقة) صعبة. لا تختر شيئًا صادمًا أو مقلقًا للغاية. اختر شيئًا بمستوى توتر حوالي ستة أو سبعة من عشرة. ضع يدك على قلبك وإذا كنت تشعر بالراحة، ضع يدك على بطنك. اسأل نفسك الآن، كيف يشعرني *هذا الموقف*؟ اقضِ بضع دقائق فقط في الاستماع إلى ما يطرأ في ذهنك.

إذا كنت مثل معظم الناس، فستكون الجولة الأولى من الإجابات في الغالب شرحًا أو وصفًا لما تشعر به وتفكر فيه بشأن هذا الموقف. فستكون الأفكار التي تخطر في بالك عبارة عن تفسير أو ملخص لماذا تشعر بهذه الطريقة. تأتي الإجابة الأولى عادة من عقلك؛ فيكون عرضًا تقديميًا لحالتك ولماذا أنت محق لتشعر بالطريقة التي تشعر بها.

اسأل نفسك مرة أخرى. كيف يشعرني *هذا الموقف*؟ هذه المرة، لا تسأل رأسك. بل، اسأل معدتك، أو قلبك، أو في أي مكان يبدو مناسبًا. اسأل جسدك عن شعوره تجاه هذا الموقف.

عادة، عندما نسأل جسدنا كيف يشعر وهو يحمل مشكلة ما، فإننا نحصل على إجابة أقل تفكيرًا. الكلمات التي تأتي هي كلمات دالة على المشاعر مثل "أنا مجروح" أو "أنا غاضب" أو "أشعر بالحزن أو بأن قلبي مفطور". أو في بعض الأحيان: "أشعر بنغزة في معدتي أو بثقل في صدري أو تشوش في رأسي". الهدف في هذا المستوى الثاني هو تجاوز سردك عن الموقف، من الرأس، إلى التجربة العاطفية والجسدية للموقف، إلى الجسد.

لاحظ أين تشعر بهذا الموقف في جسدك وكيف يظهر نفسه. فقط لاحظ دون إصدار حكم. الآن اطرح السؤال للمرة الثالثة. لكن بدلًا من أن تسأل نفسك كيف يشعرك هذا الموقف، ادعُ نفسك لتشعر بالموقف والمشاعر الموجودة ببساطة. أي، لا تصفها، ولا تشرحها، ولا تروِها. فقط اشعر بتلك الأماكن في جسدك حيث يتواجد الإحساس. ضع يدك على قلبك واشعر بما يشعر به صدرك دون تسميته أو الحكم عليه. افعل نفس الشيء لمعدتك.

لا تكمن الفكرة في إبلاغ نفسك بما تشعر به، بل أن تشعر ببساطة بما يحدث

بداخلك، بشكل مباشر، دون وصفه أو شرحه لنفسك. إذا كان هناك ضيق في صدرك، اشعر بالضيق نفسه؛ إذا كانت هناك رعشة في بطنك، اشعر بالرعشة نفسها؛ إذا كان هناك شعور بالثقل العام، فقط اشعر به. لا تخبر نفسك بما يحدث بداخلك.

الخروج من خندق التجنب

نحن نستخدم تفكيرنا المفرط ليس فقط كطريقة لعدم الشعور بمشاعرنا، ولكن أيضًا لتجنب إحداث تغييرات حقيقية في حياتنا. كما قال أحد العملاء: "إذا توقفت عن التفكير باستمرار في زواجي، وتحليل جميع المشاكل، فقد أضطر في الواقع إلى الطلاق". في حين أن التفكير في موقف صعب يمكن أن يساعدنا بالتأكيد في تحديد الخطوات الصحيحة التالية التي يجب اتخاذها، غالبًا ما نستخدم التفكير لتأجيل أو تجنب اتخاذ الإجراءات التي من شأنها إحداث تغيير. نحن نختلق ونعيد النظر في أفكارنا حول ما لا ينجح في حياتنا ونخترع جميع أنواع الاستراتيجيات المثيرة للاهتمام لتحسين الأمور؛ تعد الجداول الزمنية والخطط العقلانية أفكارًا جيدة في الواقع. لكننا نعلق هناك، في جزء التفكير والتخطيط من العملية. فنفشل في الانتقال إلى *اتخاذ* الخطوات التي نقضي وقتًا طويلًا في التفكير فيها والمصممة جيدًا. لقد اتضح أن التفكير قد يكون المكان الذي نتعرض فيه للهجوم، والرمال المتحركة لتقدمنا. ومع ذلك، فإننا لا ندرك أن عملية التفكير نفسها هي ما تبقينا عالقين. اسأل نفسك، هل تستخدم التفكير كطريقة لتجنب القيام بما يجب القيام به؟

اختر الحياة الواقعية على خيالاتك

ومع ذلك، الأمر الذي يمثل أكبر إشكالية في إدماننا على التفكير هو استخدامنا المستمر للتفكير كطريقة لفهم حياتنا. تقضي عقولنا معظم وقتها في تجميع مقتطفات وأجزاء من التجربة، وكل تصور عشوائي في الواقع، وتنظم تلك المعلومات في سرد ذي مغزى من شأنه أن يروي قصة حياتنا وماهيتنا. بطبيعة الحال، نظرًا لأننا المؤلفون، فإننا نلعب

في قصتنا دور الشخصية الرئيسية وتوجه تحيزاتنا وتكيفنا الخط الدرامي. إن إنشاء سرد لحياتنا هو عملية طبيعية، فالسرد يهدف إلى إضفاء معنى لخبرتنا. لا ضرر منه. لكن عند كتابة المغزى من خبرتنا وتصوراتنا، نفقد الصلة بما يحدث بالفعل في الواقع. ينتهي بنا المطاف بالعيش وتصديق سردنا الشخصي المختلق عن الواقع، والذي انحرف وتغير بفعل حالتنا النفسية وتكيفنا. نحن لا نرى الواقع كما هو، إننا نرى واقعًا من صنعنا، واقعًا يدعم الفيلم الأكبر الذي يدور داخل رءوسنا. يعتبر التفكير بمثابة مرآة بيت المرح، حيث يحول الواقع إلى شيء آخر مختلف عن حقيقته.

كانت جين تجلس في مقهى عندما شعرت بألم حاد في قدمها. على الفور، انهالت الأفكار حول سبب ذلك. فقررت أن الألم كان نتيجة لجريها مؤخرًا بعد عدم ممارسة الرياضة منذ شهور. من هنا، استنتجت أنها لا تستطيع توقع أشياء جيدة في حياتها إذا لم تكن على استعداد لبذل الجهد اللازم. وكان اختيارها لعدم ممارسة الجري هو ما جعلها بدينة، ولهذا السبب لم يكن لديها صديق، وبالطبع، لهذا السبب ستعيش مع القطط لبقية حياتها. سرعان ما تشابكت في قصة عن كيف كانت حياتها كلها فاشلة وكانت هي من تتحمل اللوم. في غضون دقائق، انتقلت جين من ألم في قدمها إلى سرد عن عدم كفاءتها، محولة لحظة راهنة ممتعة بشكل عام إلى حالة حادة من الاضطراب الداخلي وكراهية الذات. فقد أدى هذا الألم في قدمها، والذي كان سببه مجهولًا، والذي كان من المحتمل أن يمر دون الكثير من اللغط، إلى حالة من القنوط واليأس، إلى واقع داخلي أظهر جين كشخصية مذنبة ومثيرة للشفقة.

في مثال آخر، كانت ليلي تتمشى مع صديقتها عندما لاحظت تعبيرًا غير مألوف على وجه صديقتها. فبدلًا من أن تسألها عما يجري، ربما إذا كانت تعاني من ألم في الأسنان، قررت على الفور أن تعبير صديقتها كان نتيجة هدية عيد ميلادها التي قدمتها لها. بلا شك، لم تكن هديتها باهظة الثمن أو مميزة بما يكفي. ثم توصلت ليلي إلى أنه لا يحق لصديقتها أن تشعر بخيبة أمل فيها لأن صديقتها لم تحضر حتى حفل زفافها ولم تقدم لها هدية أبدًا. أصبحت ليلي الآن غاضبة، ومستاءة، ودفاعية، ومقتنعة

تمامًا أنها يُنظر إليها على أنها ليست صديقة جيدة بما يكفي. في غضون لحظات، كانت ليلي تعيش في جحيم سببته لنفسها؛ فقد تحول التعبير على وجه صديقتها إلى سرد وواقع من صنعها بالكامل. لقد كانت منفعلة لأسباب تعتبر منطقية فقط في فيلمها الداخلي، وما زالت لا تملك أدنى فكرة عما كان يجري مع وجه صديقتها.

كبشر، نفعل هذا مع وفي كل موقف نواجهه. فيحدث شيء ما ونحوله بأفكارنا إلى شيء مختلف تمامًا عن شكله الأصلي، وهو إسقاط بفعل تكيفنا، وجروحنا، وأنظمة معتقداتنا، وذكرياتنا، وكل شيء آخر عشناه من قبل. يُستخدم الواقع فقط كمنصة انطلاق لخيالاتنا. فنحن نعيش ما نعتقده عن حياتنا... وليس ما هي عليه في الواقع.

أخيرًا، دعنا ننظر إلى كارين، والتي كلفها سردها المختلق مؤخرًا الوظيفة التي أحبتها. ينطبق على كارين ثمانية من معايير إدمان التفكير الأحد عشر. كما أن كارين مجرد شخص طبيعي، ومستقر نفسيًا، وبالتأكيد ليست شخصًا قد تقول عنه مختلًا وظيفيًا أو متوهمًا. أخبرتني مؤخرًا عن موقف حيث كانت زميلتها في العمل، حسب قصة كارين، لا تؤدي وظيفتها كما ينبغي، وكان العمل المتراكم يتسبب في الكثير من العمل الإضافي لكارين. لقد أمضت وقتًا هائلًا في التفكير في زميلة العمل هذه واستيائها منها. ولآلاف المرات، كررت كارين العبارات التي أرادت أن تقولها لها ولكنها لم تقل شيئًا في الواقع عن إدراكها للموقف. باستخدام المقتطفات الصغيرة التي تعرفها عن هذه المرأة في المكتب، ابتكرت كارين قصة مقنعة حول كيف أن هذه الزميلة في العمل شعرت بأنها لها الحق لفعل ما تختاره، والأهم من ذلك، كيف افترضت أن كارين ستسد تقصيرها في العمل. وصفت كارين المرأة بأنها "مهر للاستعراض" ووصفت نفسها بأنها "حصان عمل". في الحقيقة، تعرف كارين القليل جدًا عن ماضي هذه المرأة أو وضع حياتها الحالي، ولكن مع ذلك، كانت لديها فكرة معقدة ومتطورة عما جعلها تتصرف بهذه الطريقة، والأهم من ذلك، كيف فكرت هذه المرأة بكارين.

في اجتماع مع كبار المسئولين في الشركة، انفجر أخيرًا تفكير كارين

الهوسي الذي طال أمده. وباقتناعها التام بصحة سردها، أعطت صوتًا لأفكارها وشرعت في سرد القصة التي كتبتها في عقلها عن زميلة العمل هذه. كما اتضح، كان لدى زميلة العمل التي كانت كارين تفكر بها بشكل هوسي طفل مريض في المنزل. فكانت تقوم بعمل أقل، ولكن برضا الإدارة. تم فصل كارين فيما بعد بسبب التعبير عن الغضب وعدم الاحترام.

إن كلام كارين غير المراعي كلفها وظيفتها، ولكن تفكيرها الهوسي هو الذي أدى إلى هذا الكلام. فقد حدث هذا الموقف لأنه سُمح لأفكارها أن تدور دون وعي، أو شك، أو ضبط نفس. في النهاية، ما جعل الموقف يبدو كأنه لا يمكن السيطرة عليه بالنسبة لكارين هو قصتها عن التعرض للإذلال المتعمد، وأنها حصان عمل لزميلتها المهر الاستعراضي. دون أن ندرك ذلك، نختلق جميعنا باستمرار قصصنا عن الأشخاص الآخرين، والمواقف، وأنفسنا بالفعل. فإننا نلعب أدوار الممثل والمخرج داخل فيلمنا الشخصي، الفيلم الذي أنشأناه ونعتقد أنه يحدث بالفعل.

تخبرنا الأفكار، هي هكذا، وهو هكذا، والأهم من ذلك، *إنهم يعتقدون كذا وكذا عني*. ثم نبحث بعد ذلك عن أدلة تؤكد قصتنا، مستخدمين كل ما يمكننا إيجاده لإثبات صحة سردنا بينما نتجاهل أو نبطل كل ما يتعارض معه أو لا يخدمه. ثم، نتصرف بناءً على القصة والمعنى الذي بنيناه في عقولنا. هنا في هذه الخطوة الأخيرة تبدأ الأمور حقًّا في التدهور.

يستند إيماننا بالتفكير على فكرة أن واقعنا، فيلمنا، يعد أيضًا واقع الجميع؛ الواقع بشكل عام. ومع ذلك، فإن المشكلة التي نواجهها مرارًا وتكرارًا هي أن ما نعتقد أنه يحدث غالبًا لا علاقة له بما يعتقده الجميع أنه يحدث، أو حدث، أو حقيقي. لا يوجد مكان أفضل لإدراك هذه الظاهرة من دوري كاستشارية نفسية للأزواج. الأمر المذهل هو كيف يمكن لشخصين أن يعيشا نفس الحدث، ومع ذلك فإن ما يعتقدون أنه حدث في هذا الحدث "نفسه"، من شخص إلى آخر، يكون مختلفًا تمامًا. قد تكون نفس الرحلة إلى السينما، ولكن بخلاف اسم الفيلم، حرفيًا، لا يتشابه أي شيء آخر (وأحيانًا يكون حتى الاسم مختلفًا!). ما يحدث بالفعل، من شخص إلى آخر، يختلف بشكل مذهل. يمتلئ سردنا عن

الواقع بمعلومات مفيدة؛ ليس عن الأشخاص، والأماكن، والأشياء التي تدّعي أنها تدور حولها، بل عن أنفسنا وأفكارنا.

القصة الكاملة التي نبنيها عن حياتنا هي مصفوفة من صنعنا. إن فهم الحياة، بناءً على سردنا الشخصي فقط، يعد ضربًا من السخافة والعبثية. فنحن نتخيل أننا نعرف لماذا يفعل الآخرون ما يفعلونه، ونواياهم الحقيقية، وبالطبع، ما يتعين عليهم فعله للتحسين والتغيير. لكن، في معظم الأوقات، عندما نضع هذه التفسيرات والأحكام، لا نكون على علاقة مع هؤلاء الأشخاص الآخرين؛ ليس تمامًا. نكون على علاقة مع ذكرياتنا، وخيبات أملنا، ومعتقداتنا، وكل الأشخاص الذين عرفناهم من قبل. من خلال سردنا، نحاول تأكيد أو تصحيح تصور معين عن أنفسنا، وهي هوية نريد (أو لا نريد) إظهارها. تنبع القصص التي نبنيها عن الآخرين من إسقاطاتنا وتكيفنا. ففي النهاية، نرى حقيقتنا، وليست الحقيقة.

لم نعد نفرض واقعنا على الآخرين

للحفاظ على سير المجتمع، نحتاج أن نتفق ونشارك وقائع أساسية معينة. في الوقت الحالي، ربما نتفق جميعًا على أنني أجلس على مكتب أمام كمبيوتر. ونتفق على أنها تمطر حاليًا (على الرغم من أنك قد تقول إنها تمطر رذاذًا، وليست تمطر). بالنسبة لعناصر الحياة الملموسة، عادة ما نجد إجماعًا دون صعوبة كبيرة. لكن، عندما يتعلق الأمر بواقعنا الشخصي، وتجربتنا الذاتية، والمعنى الذي نعطيه لكل لحظة يقظة، عندها، نعيش جميعًا في أكوان مختلفة تمامًا. الأمر المذهل هو أن كلًا من هذه الوقائع حقيقية وصحيحة لمن يعيشها، كما أن واقعنا حقيقي وصحيح بالنسبة لنا. نحن نتخيل أن واقعنا مشترك، ولكن في الحقيقة ثمة مليارات من الوقائع الشخصية المتواجدة، ومليارات من العوالم المختلفة التي تحدث في هذا العالم المادي الواحد. نحن جميعًا في مسارحنا المنفصلة، نشاهد عروضًا مختلفة، ومع ذلك نتخيل ونتصرف كما لو كنا الجمهور نفسه، نشاهد نفس الحدث الذي نسميه الحياة الواقعية.

عندما نصدق الوهم بأن أفكارنا هي الحقيقة للجميع، فإننا نعاني، ويسجننا اليقين بسردنا وعبء الاضطرار لجعل الحياة تسير بالطريقة التي نعتقد أنها يجب أن تسير بها.

لكن لحسن الحظ، ليس من شأننا أن نجعل العالم يرى الواقع كما هو موجود بالفعل، أو كما يعرف بواقعنا، بالطريقة التي يوجد بها داخل عقولنا. ليس علينا أن نتحمل مسئولية نشر الحقيقة المطلقة، وليس علينا تصحيح نسخة الآخرين عن الحقيقة. وقتما نكون مستعدين، يمكننا أن نستسلم في المعركة بأكملها؛ يمكن لحقيقتنا أن تكون صحيحة بالنسبة لنا بينما يمكن أن تكون حقائق الآخرين صحيحة بالنسبة لهم. إننا نتحرر من الحاجة للسيطرة على عالمنا الخارجي (وكل من بداخله) عندما ندرك أن نسختنا من الحقيقة، والتي لا تجعلنا من قبيل الصدفة محور ما يحرك كل شخص وكل شيء آخر، ليست الحقيقة بأي شكل من الأشكال. إن نسختنا من الواقع تعد مهمة، لكنها لا تزال مجرد نسخة؛ نسختنا من الواقع. وكلما أسرعنا في تقبل هذا، وجدنا السلام.

تقبل مأزق الحاضر

عندما نفكر، عادة ما يكون مضمون أفكارنا حول شيء يتعلق بالماضي أو المستقبل. لكن هذه اللحظة، التي تحدث الآن، عبارة عن فجوة، بين الموقعين أو المفهومين: الماضي والمستقبل. في الحاضر، يختفي الوقت. عندما ننغمس بشكل كامل في اللحظة الراهنة، فلا نحتاج إلى التفكير حقًا. لهذا السبب، تمثل اللحظة الحالية مأزقًا للعقل المفكر: كيف يجد مكانًا لنفسه في اللحظة الراهنة. غالبًا ما يكون حل العقل لهذا المأزق هو تحويل انتباهنا إلى شيء يمكننا التفكير فيه، أو شيء لم يأتِ بعد أو، بدلًا من ذلك، شيء حدث بالفعل.

لكن، عندما يلتقي التفكير واللحظة الراهنة ببعضهما البعض، فإن ما يحدث هو الكثير من التفكير حول الحاضر؛ أفكار حول ما تعنيه اللحظة الراهنة، وسواء أحببناها أم لا، وموضوعنا المفضل، ما تقوله

اللحظة الراهنة عنا. لقد عانقت مؤخرًا صديقة عزيزة عليّ عناقًا صادقًا، بشكل عفوي. وبعد أن عانقتها، علق على الفور قائلًا: "من سبب هذا العناق؟". عندما نحول العناق إلى فكرة، تضيع التجربة المحسوسة للعناق. هذه هي الطريقة التي نعمل بها كبشر، دائمًا ما نحول ما يحدث إلى بناء عقلي؛ مخرجين أنفسنا من الشعور بالحياة وعيشها.

اخرج عن مسارك المألوف

لقد اتضح أن الوصول إلى اللحظة الراهنة أسهل بكثير مما نعتقد وأسهل مما يود عقلنا المفكر أن نصدق. في كتاب *The Inner Game of Tennis*، يشرح عالم النفس الرياضي البارع تيموثي جالوي أهمية الانتباه إلى اللحظة الراهنة في تحقيق التميز والإتقان. اكتشف جالوي أنه عندما قضى لاعبو التنس المتميزون الكثير من الوقت في التفكير فيما يلزم القيام به للتسديد بشكل ناجح، كانوا قادرين على تحسين وتحقيق تلك التسديدة المنشودة لبعض الوقت، لكن تحسنهم لم يدم. سرعان ما بدءوا يفكرون في تقدمهم المحرز، وما يقوله عن هويتهم، ولماذا لم يحققوه في الماضي، وكيف سيحافظون عليه في المستقبل. نتيجة لذلك، أصبح نجاحهم شيئًا يخشون خسارته. سرعان ما تلاشى تحسنهم، وعاد الشعور بالإحباط. اكتشف جالوي بعد ذلك أنه عندما تعلم اللاعب أن يقول ببساطة "ارتداد" في كل مرة ترتد فيها الكرة و"ضربة" في كل مرة تلمس فيها الكرة المضرب، يحدث تحسن جذري في تسديدة اللاعب، والأهم من ذلك، كان التحسن دائمًا طالما استمرت الممارسة.[١٦]

لم تكن كلمتا "ارتداد" و"ضربة" ثوريتين في حد ذاتهما؛ لقد كانت مجرد ممارسات ابتكرها جالوي للمساعدة في تشتيت انتباه اللاعبين عن التفكير في كل الأشياء الأخرى التي تعوق انتباههم. سمحت الإشارة إلى كل ارتداد وضربة للاعبي التنس بالحفاظ على الوعي باللحظة الراهنة، والبقاء عندها، وعدم الضياع في أفكارهم وأحكامهم حول ما كان يحدث في الملعب. كان طلاب جالوي بحاجة إلى إلهاء أنفسهم عن

تشتيت أفكارهم. لقد كانوا بحاجة إلى تعلم كيفية التوقف عن التفكير في كيف يكونون عظماء، وإبعاد عقولهم عن الطريق، والسماح لأجسادهم بالقيام بما تدربت عليه.

الأمر الأكثر مأساوية، عندما نخرج أنفسنا من اللحظة الراهنة، فإننا نحرم أنفسنا من الشعور بالبهجة. يعد التفكير سارقًا للبهجة. عندما نحاصر في أفكارنا، نفشل في ملاحظة فرص الامتنان والذهول المتاحة دائمًا. نفوت اللحظات التي قد تثير الدهشة والتقدير. ربما نسير في حقل من الزهور، لكن نكون حقًّا، محاصرين في محادثة حدثت ذلك الصباح أو قبل عامين، أو ربما نكون مهووسين بأسماء الزهور الموجودة على الطريق، أو كيف يجب أن نعلم أطفالنا البستنة، أو مدرس الصف السادس الذي أخجلنا بسبب مهاراتنا في الزراعة. لكن بغض النظر عما نفكر فيه، فإن النتيجة النهائية هي أننا فوتنا الحقل بأكمله والشعور بالبهجة والدهشة التي ربما استيقظت فينا. إن الأفكار تحجب سماءنا الداخلية، وتمنعنا من رؤية الجمال الذي يكمن في داخلنا وفي عالمنا. اسأل نفسك: *ما الذي أضيعه -وما الذي أفوته- لأنني مشغول بالتفكير؟*

الجزء الثالث

التمتع بالحرية الداخلية

الفصل ٩

الحكمة من عدم المعرفة

نحن نعيش في عصر المنطق والعلوم. فنقدس المعلومات، والأبحاث، والمنطق للغاية لدرجة أننا أطلقنا عليه اسم عصرنا: عصر المعلومات. إن المنطق يعني التفكير، واستخدام العقل المنطقي، والفهم، وإعطاء معنى لعالمنا. بمرور الوقت، وضعنا المزيد والمزيد من البيض في سلة التفكير المنطقي، مراهنين على التفكير في إنقاذ الموقف. يعد العقل المفكر هو طريق الخلاص. في هذه اللحظة من التاريخ، فقدنا الاهتمام، وإلى حد ما، الاحترام لجميع طرق المعرفة الأخرى: جسديًا، وحدسيًا، وتجريبيًا، وما إلى ذلك؛ كل طرق المعرفة بخلاف التفكير والمنطق. عندما أقدم عرضًا بصفتي متحدثة عامة، على الرغم من قضاء ثلاثة عقود من الخبرة المهنية مع البشر وأفكارهم وعواطفهم، دائمًا ما يسألونني عن دراسات أو أبحاث التصوير بالرنين المغناطيسي التي يمكنني تقديمها لدعم ملاحظاتي على السلوك البشري. لقد نصب المنطق والدليل العلمي على أنهما ملوكنا. فنؤمن بأن التفكير سيحل كل الأسئلة والتحديات التي تطرحها الحياة. ومع انفجار التكنولوجيا، يزداد إيماننا بالتفكير وتقديره.

بمجرد اختيار هذا الكتاب، وبمجرد الاستعداد لوضع التفكير نفسه تحت المجهر، فأنت حرفيًا تسير عكس تيار التاريخ. فأنت تشكك فيما نقبله جميعًا باعتباره أداة للتقدم، والطريقة المختارة لتحسين الحياة. إن البحث في التفكير بصدق يعد أمرًا ثوريًا بالفعل. عندما تشعر بالفضول تجاه عملية تفكيرك، فأنت على الأرجح تطيح بالعقل المفكر من منصبه كسيد لكونك.

العيش في السؤال

قال سقراط: "الحكمة الحقيقية الوحيدة هي معرفة أننا لا نعرف شيئًا". لقد تغيرت الكثير من الأمور في الألفين وخمسمائة عام منذ أن تلفظ سقراط بتلك الكلمات. يبدو أن مجتمعنا الآن يختلف مع الفيلسوف العظيم في مسألة المعرفة. هنا، في القرن الحادي والعشرين الميلادي، نؤمن بأننا يجب علينا ويمكننا معرفة كل شيء. تعتبر حاجتنا المستمرة لمعرفة الإجابات إلى جانب عدم استعدادنا لتقبل المجهول أساس تفكيرنا المفرط.

لا يعد الغموض، في مجتمعنا، شيئًا حقيقيًا... إنه شيء *واهٍ أو*، كما يسميه صديقي، هراء. عدم معرفة الإجابة لا تعتبر إجابة مقبولة. لقد تعلمنا منذ نعومة أظافرنا أن المعرفة منفعة؛ نكون بخير وذا قيمة إذا عرفنا الإجابات. "كان الأحرى بك أن تعرف أفضل" هذا ما نسمعه عندما كنا صغارًا وارتكبنا خطأ ما. نشعر بالخزي والنقص عندما لا نعرف الإجابات: فهذا يجعلنا نشعر بالضعف والنقص، والانكشاف والضياع. عدم المعرفة هو شكل من أشكال الفشل. والمعرفة، من ناحية أخرى، تشعرك بالأمان؛ كما لو أننا نسيطر على زمام الأمور. كنتيجة لذلك، نتظاهر كثيرًا بها، "ونزيفها" عندما يتعلق الأمر بالمعرفة. في الوقت نفسه، نتسارع للحصول على إجابات غير صحيحة أو مستدامة.

ورغم ما تكيفنا على تصديقه، دائمًا ما تضعنا الحياة في مواقف لا نستطيع فيها أن نعرف أو نصل إلى الإجابات التي نريدها، ولا نعرف طريق المستقبل، ناهيك عن عدم معرفة إجابات الأسئلة الوجودية الكبرى في الحياة. نظرًا لتكرار ظهور تجربة عدم المعرفة أو على الأقل عدم المعرفة حتى الآن في الحياة، فسيكون من الحكمة أن نتعلم كيف نعيش فيها، بل والأفضل، أن نفعل ذلك بشعور من القبول والسلام بدلًا من إطلاق الأحكام.

قد ينتابنا شعور بالغرابة والافتقار إلى الحكمة بل والخطر عند التعامل مع موقف صعب وعالق: لا نعرف ما يعنيه، أو ما يتعين علينا القيام به حياله، أو كيفية الخروج منه. على الرغم من أن الأمر قد يكون غير مريح، فإنه يدفعنا إلى أن نتعلم عدم المعرفة، وأن نشعر كيف يكون الحال مع عدم المعرفة، وأن ننتظر مزيدًا من الوضوح وظهور السبيل إلى المعرفة. إن العيش

في السؤال، إذا تمكنا من إسقاط أحكامنا بشأنه، يمكن أن يصبح مكانًا مميزًا للعيش فيه. نستطيع التعود بالممارسة على عدم امتلاك الإجابات بل والاستمتاع بذلك. عندما نسمح لأنفسنا بعدم معرفة الإجابات، نسمح للحياة بأن تكشف عما تريد الكشف عنه في توقيتها المناسب، دون إجبار. ثم تصبح الأسئلة -بشكل ملحوظ- وجهة في حد ذاتها. والأكثر من ذلك: نجد أن عدم المعرفة هو مكان، إذا كنا نتمتع بالشجاعة للثقة به، يمكنه تقديم حلول أعمق وأكثر حكمة، وحلول حقيقية، وسبل لإحراز تقدم تكون أكثر موثوقية من أي شيء يمكننا أن نشق طريقنا عقليًا إلى معرفته.

الجانب الآخر من أوهام التفكير

في المرة الأولى التي اقترح أحد فيها عليّ أن أتوقف عن محاولة التفكير في حل للموقف الذي كنت أحاول جاهدة حله، وتفسير كل خباياه، بدا الأمر فكرة جميلة. لكن لقول الحق، لم يكن لدي أدنى فكرة عن كيفية تنفيذ هذه النصيحة. لطالما كان الحل، بالنسبة لي، يعني فهم ما يحدث، وما يعنيه، والأهم من ذلك، معرفة ما يجب فعله حياله. لطالما انطوى الحل على التفكير المفرط والهوسي. إذا كنت لا أريد العيش في حالة من القلق والشعور بالتخبط التام، كان عليّ حل الأسئلة التي لا تزال عالقة. كان عليّ أن أفكر أكثر، وليس أقل، في الصعوبات التي أواجهها. إن العيش بسلام لا يتفق مع عدم الحصول على إجابات؛ كنت بحاجة إلى خطة، وسيلة للخروج من الموقف، وليس كرسيًا مريحًا بداخله.

لكن بمرور الوقت، أدركت أنه على الرغم من كل التفكير الممكن بشريًا، كانت هناك أسئلة مهمة في حياتي لم أستطع معرفتها ولم أستطع حلها؛ ليس بعد على أي حال. كانت هذه الحقيقة لا مفر منها ولا يمكن دحضها. كان عليّ أن أعترف وأتقبل أنه، مع كل معرفتي الزائفة، والحلول المقترحة والمجربة، لم أكن أفضل حالًا. فكانت أي معرفة توصلت إليها بأفكاري وهمًا. كلما حاولت أن أعرف، شعرت بأنني لا أعرف شيئًا. على الجانب الآخر من هذا الاعتراف والقبول، مع ذلك، وجدت شيئًا غير متوقع ... وجدت الراحة التامة.

عندما استسلمت للعيش في السؤال، شعرت وكأنني دخلت بابًا سحريًا. وفجأة دخلت اللحظة الراهنة. فقد سُمح لي أن أكون هنا، لأعيش حياتي كما هي؛ الآن. لقد سمح لي أن أبدي الاهتمام بتجربة هذا الواقع والسماح للأجوبة بالكشف عن نفسها في وقتها المناسب. فقط في الوقت الحالي، لم يكن عليّ أن أفعل كل شيء بنفسي، ولم يكن عليّ أن أشق طريقي من خلال عقلي، كما كنت أؤمن دائمًا وكما تعلمت. إن الاسترخاء في الأسئلة، بشكل غير متوقع، سمح لي بالانضمام إلى اكتشاف أكبر، وعملية أكبر مني، ولحسن الحظ، عملية ليس عليّ أن أتحمل فيها مسئولية السيطرة على حياتي في كل مرة. فأخيرًا، لم يكن الأمر متروكًا لي وحدي.

الحقيقة هي الحقيقة

إن العيش في الأسئلة، مهما قد يبدو غير مريح، هو العيش في الحقيقة، والذي، بمجرد أن تعتاد عليه، يتضمن الشعور بالأمان والموثوقية. ومع ذلك، فإن الأمان الذي نشعر به في الحقيقة ليس لأننا نملك جميع الإجابات أو لأن الحقيقة مريحة (مؤشرات الأمان المعتادة)، بل لأن الحقيقة لا جدال فيها... لأن الحقيقة هي الحقيقة. يعني الاستسلام لعدم المعرفة تثبيت أقدامنا على أرض متحركة وتقبل أننا نمر بعملية دون نتيجة معروفة وأن هذه العملية هي الوجهة، في الوقت الحالي.

يقبع وراء السيطرة نسخة جديدة من نفسك

عندما نتقبل أننا لا نستطيع الحصول على جميع الإجابات، فإننا ندعو أنفسنا أيضًا لأن نكون متواضعين، وللتخلي عن هويتنا باعتبارنا الشخص الذي يعرف، الشخص الذي يسيطر على زمام الأمور. فنقر بأننا لا نسيطر على زمام الأمور بالفعل، الأمر الذي يتطلب قوة وشجاعة ملحوظة، الشجاعة لنكون صادقين بشأن ما هو حقيقي. مهما قد يبدو هذا التحول في الهوية مخيفًا أو غير مألوف، ففي النهاية، يعطينا الحرية لأن نكون حاضرين، لاكتشاف ليس فقط ما لا نعرفه، ولكن أيضًا نسخة جديدة وأكثر صدقًا من أنفسنا. اسأل نفسك: *أين في حياتك كنت تجبر الإجابات قبل وقتها؟ الآن، هل يمكنك التخلي عن المعرفة، والسماح*

لنفسك بالاسترخاء في عدم المعرفة؟ هل تستطيع أن تكون شخصًا لا يسيطر على زمام الأمور؟ ربما ترغب في تدوين هذه الأسئلة أيضًا.

اجعل الأمر بسيطًا ولطيفًا

مهما كنا نؤمن بالتفكير كحل لتحديات الحياة، سيتفق معظمنا على أن التفكير يميل إلى تعقيد المواقف التي نطبقه عليها. ففي الواقع يعزز التفكير مشاكلنا ويوسع نطاقها؛ يجعلها أكثر إشكالية. إذا كان ما نريده هو السلام وإذا كان ما نريده هو أن نكون سعداء، فسيكون من الجيد تبسيط مشاكلنا بدلًا من تعقيدها. في مواجهة الصعوبات، أو الأشخاص الصعبة، قد يكون من الحكمة (بشكل غريب) التفكير أقل فيما يزعجنا وليس أكثر.

كما يصب في مصلحتنا استبدال تخطيطنا الاستراتيجي وتحليلنا المعقد بشيء أبسط بكثير، ألا وهو، التعاطف. عندما يتسبب سلوك شخص آخر في مشكلة لنا، على سبيل المثال، يمكننا تذكير أنفسنا بالحقيقة البسيطة المتمثلة في أن سلوك هذا الشخص ينشأ عن جهله. بقدر ما قد يكون الأمر محبطًا ومؤلمًا، فيعد هذا في الواقع أفضل ما يمكنهم تقديمه بالوعي والحكمة التي يتحلون بها في هذه اللحظة (والذي لا يجعل سلوكهم صحيحًا أو جيدًا). إذا كان أكثر ما يهمنا هو أن نشعر بتحسن وبقدر أقل من الانزعاج، فأفضل ما يخدمنا هو التخلي عن فهم الأمر، وبدلًا من ذلك، أن نضفي على تجربتنا الداخلية واستجابتنا جرعة من التعاطف. يمكننا تذكير أنفسنا بأن هذا الشخص الآخر، مشكلتنا، يريد نفس الأشياء التي نريدها؛ وهي السعادة، والأمان، وعدم المعاناة. نحن نشارك هذه الرغبات الشديدة مع مصدر سخطنا. يريد هذا الشخص الآخر هذه الأمور، حتى عندما تكون الطريقة التي يتصرفون بها غير مستساغة وتؤدي إلى نتائج عكسية. ومن قبيل المفارقة، تقل معاناتنا عندما نجعل استجابتنا بسيطة وعطوفة قدر الإمكان ونفتح قلوبنا للإنسانية المؤثرة الأكبر.

بغض النظر عما إذا كان بإمكاننا إيجاد التعاطف تجاه هذا الشخص الآخر أم لا، فإن التوقف عن محاولة فهم وإصلاح كل شيء نختلف معه، وكل مشكلة نراها، والتوقف عن محاولة إقناع الآخرين بفهم خطأ سلوكهم يعتبر من باب التعاطف العميق مع أنفسنا. إن تركيز

انتباهنا على اللطف والبساطة، ومقاومة الرغبة في الصعود إلى رأسنا، إلى التفكير والحكم، لا يُحسن ما نشعر به فحسب بل أيضًا الموقف؛ أكثر بكثير مما ستفعله أي تحليلات عقلية معقدة أو ستستطيع فعله.

محاولة فتح الباب المؤدي إلى السلام؛ بموزة

عندما يأتي مريض جديد إلى عيادتي، عادة ما أسأله ماذا يأمل في التوصل إليه أو إيجاده في عملنا معًا. في الأساس، لماذا جاء إلى هنا. يتعلق الجواب، في كثير من الأحيان، بالتوق إلى الشعور بالسلام الداخلي، ولكنه غير قادر على إيجاده بأي طريقة موثوقة. نظرًا لأننا نؤمن بأن التفكير يستطيع أن يحل جميع مشاكلنا، فمن المنطقي إذن الاعتقاد بأن التفكير يجب أن يكون أيضًا الحل لمشكلة رغبتنا الشديدة في السلام. وفي الواقع، للأسف، نعتقد أننا نستطيع بالتفكير شق طريقنا نحو السلام الداخلي.

في حين أن التفكير قد يمنحنا إحساسًا زائفًا بالسيطرة، فإنه لا ينجح باعتباره طريقًا إلى السلام؛ إن التفكير لا يحقق السلام الذي نتوق إليه. لو أُعطيت قرشًا في كل مرة سمعت فيها أحدهم يقول: "عندما لا أحاول فهم كل شيء، أكون أكثر سعادة، وتتحسن الأمور" (أو شيء مشابه)، لكنت امرأة ثرية للغاية الآن. يمكننا من خلال التفكير أن نسلب من أنفسنا الشعور بالسلام بالتأكيد، لكننا لا نستطيع، مهما حاولنا جاهدين، شق طريقنا إلى السلام به.

في الواقع، لا يعد العقل دائمًا الأداة المناسبة لتحسين حياتنا. أحيانًا يكون العقل، في واقع الأمر، هو أسوأ أداة يمكننا استخدامها، ليس فقط لأنها غير مفيدة، فالأمر يشبه قليلًا استخدام موزة لفتح قفل، ولكن في النهاية، لأنها تضر بما نريده حقًا. ثمة سؤال غالبًا ما أطرحه على عملائي: *هل تريد أن تكون على حق، أم تريد أن تكون سعيدًا؟* يدخل هذا السؤال مباشرة في صلب المشكلة: ما يمكن أن يقدمه العقل مقابل ما نرغب فيه حقًا. يمكن للعقل أن يثبت، باستخدام كل أفكاره الذكية، لماذا نحن محقون في أي موقف، ولكن لن يؤدي أي من هذا التفكير أو الإثبات إلى هدفنا الحقيقي: أن نشعر بتحسن وأن نكون سعداء. عندما يتعلق

الأمر بالسلام الداخلي، غالبًا ما نحتاجه هو شيء مختلف تمامًا عن العقل؛ شيء غير مصنوع من الأفكار. نادرًا ما يكون الطريق المؤدي إلى السلام ممهدًا بالأفكار، وكثيرًا ما يكون ممهدًا بالاستسلام.

عندما يبزغ الاستسلام

يُساء فهم مصطلح "الاستسلام" في كثير من الأحيان، ويتلخص في عدد قليل من العبارات التشجيعية حول المضي قدمًا ثم يُساء استخدامه كتعليم فاتر للمساعدة الذاتية. كثيرًا ما يُنظر إلى الاستسلام على أنه هزيمة أو فشل، شيء يجب تجنبه بأي ثمن. ومثل أي شيء آخر، يُساء فهم الاستسلام كشيء يمكننا فعله بعقولنا. بالتأكيد لا بد أن هناك استراتيجية، طريقة للتفكير في الاستسلام وتؤدي إليه. ولكن الاستسلام يعد شيئًا مختلفًا عن أي شيء اعتدنا عليه. فالاستسلام الحقيقي يتحدى المنطق، والعقل المنطقي، وكل شيء آخر، ولهذا السبب تحديدًا يتسم بالعمق والقوة.

تحاول عقولنا السيطرة على كل شيء تتصل به –وكل شيء لا تتصل به– بحجة محاولة الحفاظ على سلامتنا، وجعلنا سعداء، والتأكد من أن حياتنا ستتحسن. سوف تقاوم عقولنا، وترفض، وتتجاهل، وتتصدى، وستظل تناور لتغيير المواقف التي لا نريدها أو لا نحبها. ولكن في مرحلة ما من حياتنا، يواجه كل واحد منا موقفًا يهز معتقداتنا عن أنفسنا وما نعتقد أننا نستطيع النجاة منه؛ شيئًا يدفعنا إلى تجاوز حدودنا. أحيانًا يكون موقفًا كنا نتعايش معه لفترة طويلة والذي بلغ حافة الانهيار، وأحيانًا يكون حدثًا مفاجئًا يطغى علينا ولا تكون فيه استراتيجيتنا للتكيف المعتادة مجدية. ما تشترك فيه هذه التجارب هو القدرة التي تجعلنا نجثو على ركبنا، مجازيًا وفي كثير من الأحيان حرفيًا أيضًا، والقدرة على تغييرنا.

بالنسبة لمعظمنا، يأتي موقف (أو شخص) يثبت بما لا يدع مجالًا للشك أن الأمر ليس متروكًا لنا؛ وأننا لسنا في موضع القيادة. تأتي لحظة نعلم في صميمنا أن كل المعرفة الموجودة في العالم لن تساعدنا ويقتضي الأمر مسارًا آخر غير معروف. عاجلًا أم آجلًا، يُهزم عقلنا المفكر؛ ونخسر المعركة. يبدأ الاستسلام هنا، حيثما تنتهي كل الاستراتيجيات العقلية

الأخرى. يحدث الاستسلام عندما نفهم الأمر أخيرًا؛ نفهم أننا لا نستطيع بعضلات عقولنا تحقيق واقع مختلف. تبزغ تجربة الاستسلام عندما نتخلى عن كل الآمال في أن نكون قادرين على السيطرة على الحقيقة.

لكن الاستسلام ليس استراتيجية أخرى، ولا استراتيجية اللا استراتيجية. فهو غياب كل الاستراتيجيات. عند مرحلة الاستسلام، نتقبل حقيقة أن جميع الاستراتيجيات قد فشلت، وأننا استنفدنا جميع الاستراتيجيات ولا نعرف ما القادم. عند مرحلة الاستسلام، نعلم أننا لا نستطيع إخراج أنفسنا من عدم المعرفة. لا نعرف ما إذا كان القادم سيكون أفضل أم أسوأ، أكثر راحة أم أكثر إزعاجًا، ولكن ما نعرفه هو أننا لا نستطيع عيش الحياة بالطريقة التي كنا نعيشها.

يحدث الاستسلام عندما لا يعد هناك سبيل آخر. فهو يقدم نفسه عندما تتلاشى السيطرة وتأخذنا معها. قد يكون طريق الاستسلام مؤلمًا، ولكن عندما يصل أخيرًا، غالبًا ما يكون مصحوبًا بإحساس كبير بالراحة والسلام. ليس الأمر وكأن واقعنا أصبح أفضل أو أسهل بشكل ملحوظ، لكننا نشعر بتحسن وراحة أكبر عندما نقر أخيرًا بأن التحليلات العقلية المعقدة لا ولن تنجح، وأن كل ما نحاول القيام به ليس ممكنًا؛ ليس بهذه الطريقة. في الاستسلام، يوجد وضوح وراحة. أخيرًا، يمكننا التوقف عن مطالبة أنفسنا بأن نكون قادرين على فهم الأمر، وتحقيقه، وتغييره. ما يأتي حينئذ، بشكل مدهش، هو الشعور بالاسترخاء العميق، والهدوء الداخلي، عندما نسلم الموقف إلى الواقع، إلى اللغز الغامض أي الحياة، أو أي شيء، في الواقع، غيرنا. عندما نجثو على ركبنا، من المفارقة، هو حيث نجد التعافي من المعاناة.

عندما نستسلم، نتخلى عن الأمر، لكن ليس كما نعتقد. نحن لا نتخلى عن الأمل في أن يتغير الموقف. بل، نتخلى عن فكرة أنه ينبغي علينا أو يمكننا السيطرة عليه، ويمكننا تغييره. نتخلى عن الاعتقاد بأننا، بكل أفكارنا العظيمة، وذكائنا، وتخطيطنا، يمكننا أن نجعل الواقع مختلفًا عما هو عليه. بقدر ما نحن مبرمجون على عدم الاستسلام أبدًا، فإن الحقيقة هي أن التخلي عن الاعتقاد بأننا نحمل المسئولية وأن عقولنا تستطيع أن تنقذنا من أي شيء هو أحيانًا الطريق الوحيد لإيجاد السلام الحقيقي.

مع ذلك، لا نثق بأن أي شيء آخر غير عقولنا يستطيع الاعتناء بأمرنا وإرشادنا إلى الطريق، ولهذا السبب يبدو الاستسلام شيئًا لا يمكن تصوره. لكننا نستسلم لأننا مضطرون لذلك، لأننا استنفدنا كل الخيارات الأخرى. ولحسن حظنا، فإن الاستسلام لا يتطلب تصديقنا أو موافقتنا؛ لا يطلب منا المصادقة على وصوله. عندما نترك أخيرًا الزمام، ونعترف بهزيمة عقولنا، تنفتح مساحة عميقة، وتتجلى فرصة. على وجه التحديد، الفرصة لتجربة الدعم من مصدر أكبر؛ نشعر بأن شيئًا آخر غير عقولنا يوجهنا ويدعمنا. يطلق بعض الناس عليه ينابيع النعمة، ولكن لا يهم ماذا تسميه. بمجرد أن تجربه، تعلم أنه موجود. أثناء الاستسلام، يمكننا عيش الحياة التي تحملنا، وتقودنا إلى حيث نحتاج الذهاب، حتى إن لم يكن لدينا أدنى فكرة عن مكانه. في الاستسلام، نتوقف عن الشعور بالوحدة.

الانفتاح على اكتشافات الاستسلام

لماذا نتحدث عن الاستسلام كأنه أمر يحدث من تلقاء نفسه، ولا يمكننا في الواقع تحقيقه أو جني ثماره بأفكارنا؟ هل ننتظر ببساطة وصول الاستسلام غير المدعو ولكن مرحب به، أم أن هناك أي شيء يمكننا القيام به لتشجيع وصوله؟

صحيح أن العقل لا يستطيع شق طريقه نحو الاستسلام بالتفكير أو الإكراه، ولا يمكنه التعامل مع الاستسلام كما يتعامل مع كل الأفكار الأخرى. لكننا نستطيع دعوة الاستسلام إلى حياتنا. من المفارقة أن الاستسلام أبسط مما يمكن للعقل أن يفهمه؛ بسيط للغاية إلى حد أنه في الواقع يصعب على العقل تصوره أو تقبله. لممارسة الاستسلام، نبدأ من هنا الآن بالضبط حيث نكون. نعيش في هذه اللحظة. نرى ونشعر بما هو موجود هنا: الأحاسيس الجسدية، والنفس، والأصوات، والعواطف، والأفكار (دون الانغماس في مضمونها). نعيش فيما هو حاضر الآن، دون إضافة، أو إزالة، أو فعل أي شيء آخر به. نحن ندعو الاستسلام عندما ننفتح على الحاضر دون أي مقاومة لما نكتشفه أو استبعاده. الاستسلام يعني الدخول في اللحظة الحالية تمامًا على ما هي عليه.

تمرين: وهذا أيضًا

خذ نفسًا عميقًا. استرخِ. حوّل انتباهك من الخارج إلى الداخل. استمع إلى الأحاسيس الموجودة في جسدك. الآن، لاحظ ما إذا كانت هناك عاطفة حاضرة، شعور قوي أو ربما إحساس يشبه الشعر في خلفية ذهنك. لا تتعمق فيها. ولا تغُص في قصتها. فقط اشعر بهذه العاطفة.

اسأل نفسك، *هل أستطيع الاسترخاء تمامًا مع ما هو موجود هنا*، دون دفع *أي شيء بعيدًا؟ إذا لم يكن كذلك، فما العائق؟ ما الشيء الموجود الذي أعتقد أنني لا أستطيع الاسترخاء معه أو فيه؟* الآن استرخِ حتى مع ذلك الشيء؛ استرخِ مع كل ما تعتقد أنه يعوق الاسترخاء. إذا كانت هناك مقاومة أخرى، فاسترخِ مع هذه المقاومة أيضًا. تبنَّ التوجه الذهني "وهذا أيضًا" مع كل شيء وارد. اشعر كيف يكون الاسترخاء العميق، أن تدع الأمور تأخذ مجراها حقًا.

التخلي عن المقاومة في اللحظة الحالية هو جوهر الاستسلام. الاستسلام هو ممارسة ترك الزمام والانغماس في اللحظة الحالية بكل ما تحتويه. عندما ندعو أنفسنا للاسترخاء التام في اللحظة الحالية، والتوقف عن محاولة السيطرة عليها، والتوقف عن مقاومتها، والتوقف عن دفعها بعيدًا، فإننا نفتح الباب للسلام العميق.

لحسن الحظ، عندما لا يعد لدينا خيار سوى الاستسلام، والتخلي عن كل أوهام السيطرة، نلاحظ حينئذ أن الحياة تسير دون أي جهد من طرفنا. عندما ندع الأمور تأخذ مجراها تمامًا، ندرك فجأة كيف تدعمنا وتمضي بنا الحياة. عندما ندخل من باب الاستسلام، نشعر بوجود قوة أكبر من أنفسنا، قوة ترشدنا حتى عندما نحاول يائسين السيطرة على زمام الأمور. نشعر بأننا نعيش بدلًا من أن نكون الشخص الذي يتدخل ويدير الحياة. عندئذ نستطيع الاسترخاء ونعرف -ليس بالتفكير- أنه من الآمن أن نترك الأمور تأخذ مجراها، وأن نتخلى عن السيطرة، ونسلم زمام القيادة لغيرنا. لمرة أخرى، تسود المفارقة: عندما ندرك أننا لسنا مسئولين، يكون هذا الوقت الذي نشعر فيه بأقصى درجات الراحة والأمان. لحسن الحظ تنطوي نفوسنا والكون على أكثر بكثير مما نعرف.

الفصل ١٠

ما وراء الذات التي تفكر

في صميم كل فكرة وفي الواقع كل التفكير يقبع إحساس عميق وغريزي بالنفس. نحن نعرف أنفسنا بأننا الشخص الذي يتوصل إلى الأفكار، المفكر، وكذلك الشخص الذي تحاول أفكارنا حمايته ودعمه. كل ما تنشغل عقولنا به، بطريقة أو بأخرى، يعد محاولة لتعزيز سلامتنا ونجاحنا وبقائنا. تدور الأفكار -معظمها، على أي حال- حول الحفاظ على سلامتنا: جسديًا، وعقليًا، وعاطفيًا، وبكل الطرق الأخرى التي يمكن تخيلها. كيف تبدو لي هذه اللحظة؟ هل تفعل لي شيئًا إيجابيًا؟ هل أحبها أم لا أحبها؟ هل هي مريحة لي؟ ليس الأمر أننا جميعًا مفرطو النرجسية؛ إنما هي طبيعة البشر. التمركز الغريزي حول الذات وحماية النفس أجزاء من تطورنا.

ربما أثبت كوبرنيكوس أن الشمس هي مركز نظامنا الشمسي، ولكن في عقولنا، في حين أن هذه المعلومات قد تكون مثيرة للاهتمام، فإنها ليست الطريقة التي نعمل بها أو نعيش الحياة. نحن نعلم أن هذه الحقيقة عن الشمس صحيحة، ولكن مثل أي شيء آخر، تعيش هذه الحقيقة داخل عقولنا، والتي تقبع في المركز الحقيقي لكوننا الشخصي. فنسختنا المصغرة عن النفس هي شمسنا الحقيقية، تلك التي يدور حولها كل شيء آخر والتي يُنظر من خلالها إلى كل شيء آخر.

أنا في مركز الكون

في مركز تفكيرنا الذي لا يهدأ يقبع الموضوع الذي نتخيله أهم موضوع في الوجود: ذاتنا؛ *أنفسنا*. فقط في الدقائق الخمس الأخيرة ربما راودنا

جميعًا ما لا يقل عن عشرين فكرة حول ما تريده نسختي المصغرة، وتحتاجه، وتخاف منه، وما يعجبها، وما لا يعجبها، وما تحصل عليه، وما لا تحصل عليه. فضلًا عن ذلك، نعتقد أن نسختنا هذه حقيقية ومادية؛ شيء موجود في حد ذاته. فإن مهمتنا هي الحفاظ على هذه الذات المادية حية وبخير، وهو ما نحن مشغولون جدًا بالتفكير فيه.

عندما نفكر في ذواتنا، نتخيل كيانًا يقيم داخل هذا الجسد، شيئًا يمكننا إيجاده إذا بحثنا عنه. خذ لحظة وتحقق من تجربتك. *أين تشعر بذاتك الساكنة بداخلك؟ أين تقع بالفعل؟ هل هذه الذات وراء عينيك، في فمك، بطنك؟ كيف تتخيل هذه الذات؟*

بمجرد أن تحدد مكان إقامة ذاتك جسديًا وربما كيف تبدو، اسأل نفسك السؤال التالي: مما تتكون ذاتك في الواقع؟ يمكنك استخدام الاستفسار، من *أنا؟* أو ربما، *ماذا أكون؟* بين الحين والآخر، توقف واسأل نفسك هذا السؤال: من *أو ما هذه الذات التي أشير إليها دائمًا؟*

إذا أخذت الوقت الكافي للانغماس في هذه العملية، فمن المحتمل أنك توصلت إلى قائمة من الكلمات، والأدوار، والمواصفات، والأفكار لتعرف ذاتك. ربما فكرت في جنسك أو عرقك؛ أنا امرأة، أو أنا شخص برازيلي أو أمريكي من أصول أفريقية. أو ربما عرفت ذاتك من خلال الأدوار التي تلعبها في علاقاتك الشخصية: أنا أم، أو صديق، أو أخت. أو مهنتك: أنا طبيب أسنان، أو مدرس، أو مصور. أو ربما دينك: أنا مسلم، أو يهودي، أو مسيحي. ربما تتبع ذاتك أيضًا صدمة تعرضت لها: أنا ناجية من الاغتصاب، أو أرملة. أو ربما من خلال مجموعة من المعتقدات أو الانتماء السياسي: أنا ديمقراطي، أو اشتراكي، أو داعم للحركة النسوية. ربما تعرف نفسك كمجموعة من الصفات: أنا شخص مضحك، أو غريب الأطوار، أو متشائم. أو ربما تكون ذاتك هي ما تفعله في وقت فراغك: أنا راكب أمواج، أو فارس، أو ماهر في الكلمات المتقاطعة. لقد فهمت المقصد هنا.

لكن إذا نظرت عن كثب، فإن كل ما تعتقد أنه يمثل ماهيتك هو في الأساس شيء تفعله، أو تؤمن به، أو تفكر فيه، أو تستمتع به أو دور تلعبه مع الآخرين. كل ما تعتقده عن نفسك يكون باختصار مجرد وصف لماهيتك. كل ما تتخيل أنه جوهر ذاتك يعد شيئًا عنك. لذا، فإن السؤال

يطرح نفسه، ما ذاتك حقًا، ومما تتكون؛ هذا الكيان المادي الذي توجد به كل هذه المواصفات ويدور حوله كل تفكيرك؟

الذات الجسدية

بالنسبة لمعظم الناس، تعد *الذات*، على المستوى الأساسي، هي الجسد. أنا عبارة عن جسدي. إن شكلنا الجسدي هو عنصر صلب وملموس نستطيع أن نشير إليه، ويبدو أنه جزء من هويتنا الأساسية. منذ سن مبكرة، ندرك أننا وحدنا من نعاني من الألم عندما يلمس إصبعنا الموقد الساخن، في حين أن أختنا التي لم تلمس الموقد لا تشعر بالحرق. وكذلك فإن ساقنا هي التي تنكسر عند السقوط؛ وليست ساق شخص آخر. ما يحدث لجسدنا هو أمر يفصلنا ويميزنا عن الآخرين وعن الأجساد الأخرى. وبالتالي يجعلنا من نحن عليه. فضلًا عن ذلك، عندما يختفي جسدنا، تختفي أيضًا سمات شخصيتنا، وكلامنا، وذكرياتنا، وكل الأشياء التي نعتقد أنها تمثلنا. إذا لم يكن هناك جسد، فلا وجود للذات. إذن، باختصار، نحن جسدنا.

مع ذلك، إذا نظرنا إلى أجسادنا في أوقات مختلفة طوال حياتنا، نجد أن هذا الشيء الصلب الذي نطلق عليه ذاتنا هو، في الواقع، جسد مختلف تمامًا اعتمادًا على الوقت الذي ننظر فيه. إن الجسد الذي نسكنه الآن ليس كما كان عندما كنا أطفالًا، قبل عشرين أو عشر سنوات، أو حتى بالأمس. فليس فقط جسدنا الخارجي هو الذي يبدو مختلفًا تمامًا، ولكن أيضًا خلايانا وأعضاؤنا التي تمر بعملية مستمرة من الموت وإعادة التجديد. نحن حرفيًا لا نتكون من نفس العناصر جسديًا كما كنا عند الولادة، أو حتى العام الماضي. دائمًا ما يكون شكلنا الجسدي في حالة تغير مستمر.

لتعقيد الأمور، نحن أيضًا على دراية بجسدنا. نستطيع أن نقول إننا نعاني من ألم في قدمنا، مما يعني أننا لسنا تلك القدم. ثمة شيء وراء الجسد يدرك ما يحدث فيه. قد نفقد أجزاءً كاملة من أجسادنا، نستأصل قدمًا أو كبدًا ونظل موجودين، دون أن نفقد ماهيتنا. لذا، إذا كان بإمكاننا فقد أجزاء من هذا الشيء المسمى بالجسد، هل يمكن أن تكون ذاتنا في الأساس هي هذا الكيان الذي يسمى الجسد؟[١٧]

الذات المفكرة

إذا لم نكن الجسد، فإذن لا بد أن نكون أفكارنا. فلا بد أن يتضمن ما يدور في عقولنا طبيعتنا الأساسية، ذاتنا. تكمن المشكلة مع ذلك في أن الأفكار تتغير أيضًا من لحظة إلى أخرى، ولا تدوم أي أفكار لفترة طويلة. كيف لنا أن نكون شيئًا يتغير باستمرار؟ وعلاوة على ذلك، يمكننا أن نشهد أفكارنا؛ شيئًا بداخلنا يدرك مضمونها وكذلك ظهورها واختفاءها. لذلك، لا بد أن تكون ماهيتنا أكبر أو أكثر قيمة من الأفكار؛ شيئًا لا بد أنه يقبع حتى وراء الأفكار. لا يمكن أن تكون ذاتنا شيئًا نستطيع أن نشهده.

بغض النظر أين نذهب لنبحث عن هذه *الذات*، عن *نفسنا*، نسختنا المصغرة، فإننا نكتشف فقط عمليات التغيير. يبدو أنه لا توجد ذات فعلية يمكننا إيجادها، أو لمسها، أو تحديد موقعها داخل رأسنا، أو قلبنا، أو في أي مكان آخر. لا بد أن ذاتنا يُعاد تكوينها وتجميعها باستمرار، مستقاة معًا من الذاكرة، والأفكار، والظروف الحالية. نحن نستطيع التحدث عن الذات، ووصفها، ولكن يبدو أن هذا أقرب ما يمكن أن نتوصل إليه.

مع ذلك، على الرغم من الأدلة، ما زلنا نؤمن ونستثمر في ذاتنا على أنها ثابتة وغير متغيرة، شخص مادي وحقيقي يستحق ولاءنا وحمايتنا التي لا تنتهي. نحن مقتنعون جدًا بهذه الحقيقة، في الواقع، لدرجة أننا نقضي حياتنا بأكملها في الدفاع عن هذا المفهوم الذي يطلق عليه *أنا*.

ما وراء جمود الذات

قد يبدو الابتعاد عن الأفكار التي تهدف إلى حماية أنفسنا والدفاع عنها ليس فقط أمرًا غير بديهي، بل أيضًا خطيرًا. فهل لنا أن نعترف بأن هذا الكيان الذي نسميه *الذات*، هذه *نفسي* التي نفكر فيها طوال الوقت، والتي نحاول دائمًا تغيير تجربتها والسيطرة عليها، ليست هوية صلبة، وليست شيئًا موجودًا في مكان مادي، بل بالأحرى، مفهوم آخر مبني على أفكار، ومشاعر، وذكريات أخرى؟ عندما ندرك حقيقة هذه الذات، وننظر إليها كنسيج من الأفكار والتي هي كذلك بالفعل، يخف ارتباطنا بموضوع

تفكيرنا، ومعه التفكير نفسه. يمكننا حتى أن نضفي على ذاتنا شعورًا من الخفة والراحة.

ذات يوم كنت جالسة في اجتماع مع متحدث ممل بشكل لا يطاق. لم أكن أعاني فقط من صعوبة التركيز، ولكنني أيضًا بدأت أشعر بالاضطراب وبدأت في التخطيط لهروبي. لاحظت أنني كنت أشعر بعدم الارتياح والانزعاج الشديد، كما لو كنت أتعرض للأذى بطريقة ما من هذا المتحدث وهذه التجربة. شعرت وكأنني أريد الخروج من الغرفة وإلا سينفجر رأسي، كما لو كنت أعاني شكلًا من أشكال التعذيب العقلي والعاطفي. ثم خطر في بالي هذا السؤال: *من الذي يتعرض للتعذيب من هذه التجربة؟ من الذي يحدث له هذا؟* وفضلًا عن ذلك، *أين بالضبط توجد هذه الذات التي تشعر بالملل في هذه اللحظة؟*

كان بإمكاني الاعتراف بالشعور بالملل، ولكن الاعتقاد أو القناعة بوجود هذه النسخة المصغرة مني محاصرة في مكان ما داخل هذا الجسد، والتي كانت تشعر بالملل، والانزعاج، وكأنها في سجن يبدو أقل قبولًا.

في منتصف الاجتماع، انفجرت بشكل عفوي من الضحك (والذي لحسن الحظ، أضفى بعض الإثارة إلى الاجتماع بشكل مؤقت). ليس الأمر أنني وجدت المتحدث فجأة مثيرًا للاهتمام أو مضحكًا (لم يكن كذلك) لكنني لاحظت أن مقاومتي للتواجد هناك انخفضت -على مقياس من واحد إلى عشرة- من عشرة إلى حوالي ثلاثة، من الإنذار الأحمر إلى الإنذار الأصفر. كنت لا أزال أشعر بهذا الملل، لكني فجأة لم أكن مضطرة لمحاربته بعد الآن. ما تغير هو أن هذه التجربة لم تعد تحدث لنسختي المصغرة التي كنت بحاجة إلى حمايتها بمقاومتي وغضبي وهروبي الوشيك. في لحظة، استطعت رؤية أن عقلي كان يتصرف انطلاقًا من فكرة الذات؛ نفسي التي كانت تحدث لها هذه التجربة، والتي وقعت ضحية لهذا الملل.

في رغبتي بالهروب، كان هناك أيضًا، كما أدركت، فرضية خلفية مفادها أن نفسي ينبغي أن تكون دائمًا مرتاحة وسعيدة نفسيًا، والتي

هددها بالطبع هذا المتحدث. كان لنفسي، في مخيلتي، الحق في الشعور بالراحة التي تعطلت وأُنكرت. لكن دون الإحساس والإيمان بذات مادية وحقيقية يحدث لها هذا الموقف، وفي الوقت نفسه مع غياب الفرضية القائلة إن هذه الذات المتخيلة تستحق أن تشعر بالراحة في جميع الأوقات، أصبح الاجتماع نفسه، بشكل ملحوظ، يمكن تحمله. لا يزال مملًا، لكن يمكن تحمله. ما اكتشفته هو أنني أستطيع تحمل مشاعر الملل التي نشأت، وقلة الاهتمام التي لا يمكن إنكارها. لكن ما لم أستطع تحمله، لدقيقة أخرى، وما كان سيجعلني أركض من الغرفة، كان فكرة أن هذه التجربة كانت تحدث لي؛ بأنني كنت ضحيتها. في الوقت نفسه، فإنني كنت أستحق تجربة مختلفة وأفضل، والتي كنت محرومة منها. يمكن أن تحدث التجربة دون حاجة إلى أن تحدث لي عند الاستغناء عن اليقين بأن الذات تقبع في قلب التجربة.

تمرين: الذات مقابل ما ليس الذات

أغمض عينيك وخذ بعض الأنفاس العميقة. استمع إلى الأحاسيس الموجودة داخل جسدك. اقضِ بضع لحظات فقط في الشعور بما داخل جسدك. الآن استمع إلى الأماكن التي يتلامس فيها جسدك مع الكرسي والأرض. بينما لا تزال محافظًا على هذا الوعي الداخلي، وسع انتباهك ليشمل الإحساس بالهواء الملامس لبشرتك. توقف واشعر. تمهل. الآن لاحظ المساحة حول جسدك وفي أرجاء الغرفة. توقف. وسّع انتباهك تدريجيًا ليشمل المساحة الموجودة خارج الغرفة، وتحرك إلى أقصى مدى يمكنك أن تتخيله؛ إلى المجرة وما وراءها. حافظ على الوعي في الوقت نفسه بالتجربة الداخلية والتجربة الخارجية.

الآن، وعيناك لا تزالان مغمضتين، استشعر ما إذا كان هناك أي فرق بين وعيك الداخلي والخارجي؛ لاحظ ما إذا كانت هناك حدود على حافة جسدك حيث يتحول الوعي من الداخل إلى الخارج؛ منك وإلى العالم الخارجي. لاحظ كيف، من منظور الوعي، أن الداخل والخارج، أنت والعالم الخارجي ليست سوى أفكار. لاحظ كيف أنه في تجربتك المباشرة لا يوجد فرق بين الذات وما هو ليس الذات. ماذا لو كان هناك شيء واحد فقط، وهو الوعي، الذي يظهر فيه ببساطة

ما تطلق عليه نفسك وما تطلق عليه كل الأشياء الأخرى؟ فكر في هذا الاحتمال.

الإدراك بأننا نحمي وندافع عن ذات ليست حقيقية -على الأقل ليست حقيقية بالطريقة التي نظنها- وتعد فكرة في حد ذاتها، يشبه اكتشافنا بأننا نعيش داخل مصفوفة أو كون من بناء العقل؛ لا وجود له إلا كهيكل داخل عقولنا. يمكن أن يكون هذا الوعي المكتشف حديثًا حول ذاتنا الوهمية مخيفًا ومربكًا في البداية. فهو نقلة نوعية كاملة في الطريقة التي نرى بها العالم وفي أسلوب حياتنا بالكامل. يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تكون قادرًا على تبني هذا الوعي الجديد والاحتفاظ به. وثق بأن ذاتنا المصغرة ستقاتل بقوة للعودة واستعادة مكانتها في مركز انتباهنا، وإعادة تأكيد أهميتها وإقناعنا بماديتها وحقيقتها المطلقة. فسوف ترفض عقولنا أي فكرة بأننا لسنا أو لا نملك ذاتًا منفصلة.

على الرغم من الخوف البدائي، والارتباك، والسير بلا هدى الذي يصاحب هذا الإدراك عندما نفكر فيه ونختبره، نلاحظ أن تفكيرنا المستمر حول ذاتنا وفي سبيل خدمتها يبدأ في التلاشي. يصبح الأمر أقل إلحاحًا وإغراءً لحماية ذات نستطيع إدراك حقيقتها ورؤيتها كفكرة أخرى. بمجرد أن نكتشف الفكرة التي تسبق كل الأفكار الأخرى، الفكرة الأولى، الفكرة عن الذات، تتغير المسألة بأكملها؛ وتتغير الحياة. عندما يتفكك اليقين في الذات المادية والمحددة، تتبدد قوة ميلنا الملح إلى التفكير فيها والاستمرار في اجتذابها بأفكارنا وسرعان ما يتضاءل فرط التفكير. نتيجة لذلك، تصبح الأصوات المتنافرة في عقولنا هادئة بشكل متزايد. هذا هو السلام الداخلي الذي نسعى إليه جميعًا، وهو الأساس لعيش حياة طيبة.

الفصل ١١

حياة طيبة، الفكرة اللاحقة

خلال هذه الفصول العشرة الأخيرة، كنا نبحث في علاقة الحب المشتركة عالميًا مع الأفكار. سلطنا العدسة على إدماننا على التفكير، والأنماط المختلفة التي يتجلى فيها إدماننا، وكيف تسبب هذه الأنماط القلق، والتوتر، والمعاناة. كذلك، نظرنا في الأسباب الأعمق للتفكير المفرط: على المستوى النفسي، والاجتماعي، والروحاني؛ ما يبقينا مدمنين ويجعل الأفكار شديدة الالتصاق. تأملنا في افتتاننا، وتقديرنا، وتماهينا مع الأفكار، وإيماننا الراسخ في عملية التفكير كحل لجميع تحديات الحياة وألغازها.

خلال هذه العملية، آمل أن تكون قد اكتشفت، على مستوى تجريبي وليس فكريًا فقط، أنك لست الصوت الذي يثرثر في رأسك؛ وفضلًا عن ذلك، أنك قد تعرفت أكثر فأكثر على نفسك المدركة لأفكارك بدلًا من الأفكار نفسها. آمل أن تكون قد اكتشفت أيضًا أنه يمكنك أن تكون المسيطر على انتباهك؛ أن تختار الأفكار التي تنتبه إليها والتي تقرر التخلي عنها.

صُممت التمارين الواردة في هذا الكتاب لمساعدتك على تكوين قاعدة أساسية يمكنك من خلالها مراقبة الأفكار المتلاطمة في عقلك والتعامل معها؛ وهو مكان بداخلك منفصل عن الأفكار. ربما اكتسبت شكًا صحيًا وقويًا في اليقين بأفكارك وبنفس القدر تشكيكًا فعالًا في فكرة أن فهم الحياة هو الحل لجميع تحدياتها. هذا أمر جيد. الهدف من التمارين والاستفسارات الواردة في هذا الكتاب أن تمارسها مرارًا وتكرارًا، وتتوصل إلى اكتشافات جديدة على طول الطريق؛ هي ليست ألغازًا تحلها

ثم تنساها. إن الوعي أسلوب حياة؛ طريق وليس وجهة. أدعوك إلى التعايش مع هذه الممارسات والأسئلة، والاستمرار في استخدامها كمدخل إلى المساحات الهادئة بين أفكارك، إلى سلام وعجائب أن تكون حاضرًا بشكل كامل.

ماذا يحدث بمجرد أن تتحرر من التفكير

ببساطة، الوعي مفتاح الحياة الطيبة. عندما نصبح واعين بأفكارنا، وما تخطط له، والكيفية التي نستجيب بها، عندئذ نستطيع تحرير أنفسنا داخليًا، وهو أفضل أشكال الحرية. تخرج حالتنا العاطفية وسلوكنا من قطار الأفعوانية الذي يضعنا تحت رحمة المواقف المتغيرة والتحديات التي تغدو وتروح؛ لم تعد سعادتنا تعتمد على مضمون الحياة المؤقت. عندما لا نضطر للانسياق وراء كل فكرة تدور في عقولنا، تصبح حالتنا المزاجية أكثر استقرارًا وموثوقية بشكل متزايد. لم يعد انتباهنا مقيدًا بالأفكار الآتية والراحلة. من خلال قدرتنا على البقاء حاضرين مع ما يحدث داخلنا أو خارجنا، نكتشف اتزانًا مستدامًا، وهو شعور بالرحابة الذي يحل محل فوضى الأفكار. نشهد حالة جسدية من الاستقرار والهدوء، هنا في خضم الحياة.

بالإضافة إلى ذلك، عندما نتوقف عن الإيمان بأن أفكارنا صحيحة، ومؤكدة، ومهمة بطبيعتها، لم نعد مضطرين لقبول توجيهاتها وطاعتها. كشاهد على الأفكار، نتوقف عن كوننا سجناءها؛ فنتحرر من جهاز الكمبيوتر المختل وظيفيًا الموجود داخل رءوسنا. فضلًا عن ذلك، عندما نتوقف عن تحميل أنفسنا المسئولية عن مضمون الأفكار، نستطيع التخلي عن المهمة المرهقة المتمثلة في الاضطرار إلى مراقبة ما يظهر في عقولنا والسيطرة عليه.

في الوقت نفسه، عندما لم تعد كل فكرة تراودنا تسيطر على حالتنا العاطفية وسلوكنا، نكون أحرارًا في التصرف بطريقة تتماشى مع سلامتنا؛ يمكننا البدء في أن نكون الشخص الذي نريده في العالم. تسمح لنا القدرة على مراقبة الأفكار دون أن تقودنا بأن نعيش بالطريقة التي

نحبها، في تزامن مع قيمنا الحقيقية. نبدأ في توجيه مسار حياتنا بوعي. في أي لحظة، قد تغمرنا الأفكار السلبية، وتعمينا الأفكار غير المنطقية، وتنهال علينا الأفكار الهوسية، ولكن بدلًا من الاضطرار إلى الانغماس مع مثل هذه الأفكار أو التصرف على أساسها، يمكننا أن نشهد ما تفعله عقولنا ونـزال حاضرين في قيمنا وأهدافنا الأعمق. ثمة مكان وزمان (مكان رائع وزمان رائع) بين الأفكار واستجابتنا. نتيجة لذلك، يمكننا مواصلة الوعي لنسأل: *من أريد أن أكون في هذه اللحظة الراهنة؟ من أريد أن أكون في مواجهة هذه الأفكار؟ ما العلاقة بهذه الأفكار والاستجابة لها التي من شأنها أن تخدم هدفي الأكبر، وتبني شخصية تتماشى مع قيمي الأعمق؟*

من خلال التمكين الذي منحنا إياه الشعور الجديد بالحضور، نكتسب ميزة الاختيار؛ اختيار من وكيف نريد أن نكون في حياتنا. لم نعد مضطرين للاستجابة لكل فكرة تمر في عقولنا، لقد مُنحنا مساحة عقلية، والقدرة على التوقف ورؤيـة أفكارنا، ثم تحديد سلوكنا. تمر اللحظات بحركة أبطأ، كما لو كان الوقت يتمدد أمامنا. تزودنا قوة الوعي بتجربة مختلفة للوقت وبمنظور ومسافة، وكل ذلك يسمح لنا بالتصرف من مكان يتسم بالاستقامة والحكمة. نتيجة لذلك، نبني تقدير الذات ونبدأ في احترام أنفسنا ونحب الطريقة التي نظهر بها في العالم. نجد أننا نستطيع الوثوق بأنفسنا والاعتماد على ثباتنا. يعيد لنا التحرر من التفكير الإدماني الفرصة لنكون في أفضل حالاتنا.

إدراك أن حقيقتنا هي فقط حقيقتنا، وليست الحقيقة عامة، وأن تجربتنا ليست صحيحة بالمعنى المطلق، يحررنا من عبء الاضطرار إلى تصحيح واقع الآخرين، وإجبار تجارب الآخرين على التوافق مع تجاربنا. عندما نتخلص من الاعتقاد بأن ما نراه هو الحقيقة، ونستيقظ على حقيقة أن هناك عددًا لا نهائيًا من الحقائق، والتي يمكن أن تكون كلها صحيحة، عندئذ نكون أحرارًا؛ أحرارًا في أن نسمح لتجارب الآخرين بالوجود وندع الآخرين يكونون على طبيعتهم. إن فهم أن حقيقتنا هي مجرد واحدة من عدد لا حصر له من الحقائق (مبنية على تكيفنا، وتجاربنا الحياتية، وصدماتنا، وما إلى ذلك) يسمح لنا بالتمسك

بحقيقتنا بقدر من الخفة، وارتدائها مثل ثوب فضفاض. نشعر بأن كل ما نمر به أخف وزنًا وأقل تشبعًا بالقلق والحاجة للدفاع. أخيرًا، يمكن أن تتعايش نسخ الآخرين عن الواقع مع نسختنا دون تهديدنا. يمكننا حتى أن نشعر بالفضول ونستمع إلى وقائع الآخرين، ربما للمرة الأولى. لم تعد صحة واقعنا تعتمد على اتفاق عالمي أو تصديق. يصبح استبدال "لكن" بـ "و" منظورنا للعيش. ينتهي دورنا كمرجع لما هو صحيح، ونكون بدلًا من ذلك المرجع لما هو صحيح بالنسبة لنا في الوقت الحالي، عندئذٍ على المستوى الأعمق، يستطيع الجسد والعقل والروح الاسترخاء أخيرًا.

نوع جديد من الحرية

حتى الآن، كنت أحدد التغييرات والحريات المختلفة المصاحبة للوعي، وخاصة الوعي بالأفكار. لقد نظرنا إلى بعض التغييرات التي تغير الحياة، ولا يزال هناك المزيد من الحرية التي يمكن إيجادها. عندما نتخلى عن الاعتقاد بأن كل موقف ومشكلة يمكن حلها بمزيد من التفكير -عندما نفهم ذلك حقًا، أن التفكير أكثر في المشكلة لا يضمن لنا حلًا أو إحساسًا بالسلام- عندئذ يمكننا القفز بثقة من قطار التفكير المفرط. يمكننا أن نسمح لأنفسنا بألا نعرف، وألا نمتلك كل الإجابات؛ بالتالي نوقف كل الهوس بالمعرفة. عندما ندرك حقيقة أن التفكير قد يجعلنا في الواقع أكثر تعاسة -ويتسبب في المزيد من المشاكل وليس أقل- نتحرر من الاضطرار إلى الاستمرار في التفكير. نستطيع أن نسمح لأنفسنا بالحصول على إجازة.

أخيرًا، رؤية الحياة على ما هي عليه

تسمح لنا عملية إدراك أفكارنا برؤية اضطرارنا المعتاد والمستمر واللا واعي، حتى الآن، لإخبار أنفسنا بقصص وبناء سرد من كل لحظة، والتي نخلط بينها وبين الواقع المطلق. بمجرد أن نرى ميلنا إلى إضفاء معنى شخصي على الحقيقة، نستطيع إدراك حقيقة القصص، والاعتراف بأنها قصص من وحي الخيال. بمجرد أن ندرك حقيقتها، تنحل قصصنا وتفقد معناها، ونتوقف عن الخلط بين سردنا الشخصي والحقيقة. يمكن

للأفلام التي تدور في رءوسنا أن تكون كذلك فحسب؛ أفلامًا في رءوسنا. يمكننا العودة إلى بساطة الحقيقة، إلى ما يحدث فحسب، دون إضافة أي شيء إليه أو فيه. بإدراك قصتنا المختلقة وبإدراك ما نفعله بالواقع، نتحرر -ربما للمرة الأولى- لنبدأ في عيش الحقيقة. ثم ندخل في علاقة مع الواقع كما هو، قبل أن نعيد تشكيله، ونعيد كتابته، ونحوله إلى شيء عن أنفسنا. نعيش ما هو موجود هنا بشكل مباشر، دون أن نعترض طريقنا. هذه هي الدعوة إلى الواقع الذي يتجاوز كل شيء آخر.

تذكر السعادة المتأصلة فينا

عندما ينتقل انتباهنا من فكرة إلى أخرى، وهو عادة ما يعني من مشكلة إلى أخرى، نكون في حالة من عدم الرضا، ونحتاج إلى شيء ما لجعل هذه اللحظة مختلفة أو أفضل. كما نعلم الآن، تتخصص الأفكار فيما يمثل مشكلة؛ يخبرنا الصوت الصادح في رءوسنا، في أغلب الأحيان، بما ينقصنا، وما يجب أن يحدث ولا يحدث، وما هو بحاجة إلى إصلاح. ولكن عندما نتراجع عن الأفكار، وعندما نتوقف عن أن نكون الصوت الذي يتردد في رءوسنا بل الوعي الذي يسمعه، ننتقل إلى واقع جديد. ربما لم يتغير أو يختفِ مضمون المشاكل التي تذكرنا بها أفكارنا، لكن قد تُغيّر المكان الذي ننظر إليها منه. لم نعد داخل تلك المشاكل أو مندمجين معها. هي موجودة، ولكننا منفصلون عنها. والنتيجة هي الوصول إلى مكان يتمتع بسعادة موثوقة. نشعر بالرضا والذي لا يعتمد بشكل ملحوظ على المواقف في حياتنا. عندما نتحرر من الأفكار، والتفكير، نكتشف حالة جسدية مرضية بشكل أساسي، ولا تفتقر إلى أي شيء، حتى عندما تكون حياتنا ليست كما نريدها. نكتشف شعورًا بالسلام والذي يفوق كل ما يفهمه العقل.

الوصول إلى اللحظة الراهنة

عندما نضيع في الأفكار، وعندما ننشغل بالتفكير، لا نكون حاضرين، ونكون مغيبين عن هذه اللحظة. تسير حياتنا، ولكن دوننا. تخطف الأفكار انتباهنا وترسلنا إلى الماضي أو المستقبل أو أحيانًا إلى سرد حول

ما يحدث هنا. عندئذ نفوت ما هو أمامنا مباشرة، تمامًا كما فاتني اليوم الجميل في الحديقة الذي وصفته في بداية هذا الكتاب.

إن إدراك حقيقة أن تفكيرنا المستمر إلهاء عن اللحظة الراهنة، وبالتالي يكون عائقًا أمام السعادة والسلام، يسمح لنا بالتوقف عن دخول دوامة التفكير بسذاجة. نتوقف عن التصديق بأن التفكير مفيد وإيجابي بطبيعته. لما يتوقف تشتتنا بسبب التفكير طوال الوقت، نبدأ في الشعور بحضور وتواجد أكثر. يتاح لانتباهنا التركيز على ما يحدث أمامنا وداخلنا. نشعر بأن حواسنا تنبض بالحياة ونرى أنفسنا كما هي. نصبح كيانًا كاملًا وراسخًا، وليس مجرد رأس مربوط بلا شيء، عائم في العالم. نبدأ في ملاحظة بيئتنا، وإدراك الأفراح، والملذات، والعواطف التي كنا نفتقدها. نصبح مدركين لوجودنا. أخيرًا، يتسنى لنا أن نكون حاضرين في اللحظة الحالية؛ في خضم حياتنا الفعلية وهي تحدث. ومثلما تنسجم الصورة مع إطارها، ننسجم مع إطار حياتنا.

عندما لا يكون التفكير هو حالتنا المستمرة ولا تستحوذ أفكارنا باستمرار على انتباهنا، تتحول اللحظة الراهنة من رمادي إلى ألوان متعددة، ومن غير مرئية إلى مرئية. تنبض اللحظة الحالية بالحياة وتتجلى أمامنا فعلًا. نحظى بفرصة لعيش الحياة عندما لا نتوقف من الآن عن الاختباء داخل رءوسنا. يصبح الحاضر تجربة حية. عندما نغير علاقتنا بالأفكار، ندخل حياتنا.

من أنت، على أي حال؟

عندما نفكر في ماهيتنا، ومما تتكون ذاتنا بشكل أساسي، فإننا نفكر عادةً في الأدوار التي نلعبها في الحياة، وما نفعله وكيف يمكن للآخرين التعرف علينا. كما أننا نعتبر أنفسنا توليفة من أفكارنا وآرائنا، وما نتفق ونختلف معه، وما نؤمن به، وما نؤيده، وما إلى ذلك. في الوقت نفسه، نتخيل أن جوهرنا يتكون من ذكرياتنا، وأفراحنا، وجراحنا، وأهدافنا، وحدسنا، وجميع التجارب التي عشناها من قبل. مع ذلك، عند النظر عن كثب، فإن كل هذه الأجزاء المكونة تفشل في التعبير عن ماهيتنا

حقًا. إن هذه العناصر المحددة تتمحور حولنا، وبالتالي فهي مفيدة في وصفنا، لكنها في النهاية، لا تعبر عن جوهر ماهيتنا. تروي هذه الأوصاف والسرديات قصة عنا، لكنها لا تستطيع أن تعبر عن جوهرنا، الذي لطالما كان موجودًا، دون تغيير، من لحظة ولادتنا حتى الآن، حتى مع تغير كل شيء آخر عنا؛ أفكارنا، ومعتقداتنا، وتجاربنا، وأجسادنا، وأصدقائنا، ووظائفنا، وكل شيء آخر.

ثمة شعور بالذات داخل كل منا، وهو وعي، أو حضور، أو إدراك، أو أي شيء ترغب في تسميته، والذي يبقى ثابتًا، ودون تغيير، ومستقرًا، وهادئًا، ومدركًا لكل ما يحدث داخلنا وخارجنا. هذه الذات هي ماهيتنا، وهي دائمًا ما تكون موجودة. فهذه الذات قبل التفكير ودونه هي ذاتنا الأساسية.

عندما ننفصل عن الأفكار، نتراجع إلى مكان الوجود، حيث نكون كاملين ولا نفتقر إلى أي شيء، حالة يكون فيها كل شيء على ما يرام. قبل، ودون، وما وراء الأفكار (اعتمادًا على كيفية تخيلك لها)، توجد حالة من السعادة العميقة. لا تزال مواقفنا الحياتية قائمة، لكن قدرتها على الإخلال بتوازننا الأساسي قد تلاشت. عندما ندخل إلى الصمت متجاوزين لضجيج الأفكار، وإلى السكون وراء فوضى العقل، نكتشف السلام.

الشروع في العملية

لقد استغرقت أفكارك وعلاقاتك بالأفكار عمرًا طويلًا لتتشكل؛ أوجدها وشجعها التعويد العائلي والمجتمعي الأقوى. لم يبدأ تفكيرك المفرط اليوم، ولا من المرجح أن ينتهي اليوم. إن الوعي والتحرر اللذين أصفهما في هذا الكتاب هما عملية جارية، وليست وجهة، وهي عملية بدرجة ما لا تكتمل أبدًا. تلك اللحظة التي تحدثت عنها في مقدمة هذا الكتاب، عندما تحولت عدستي فجأة حول محورها واستطعت أن أرى أفكاري الهوسية وكيف اخترت الانغماس معها -اخترت في النهاية أن أتسبب في معاناتي-

لم تكن في الواقع مجرد لحظة. فما من شيء مفاجئ في إدراكي، على الرغم من أن وضوحه المذهل بدا كأنه ظهر فجأة. لقول الحق، لقد كنت أمارس الوعي لسنوات عديدة حتى بزغ فجر هذا الإدراك.

إن الوعي الجديد الذي أصفه لا يأتي عادة في لمح البصر، دفعة واحدة، بل يأتي في كثير من الأوقات في فترات يقظة صغيرة، ولمحات صغيرة. نحن نفيق من التفكير، ثم نعود إلى النوم، مرة أخرى إلى الحلم بالأفكار. ثم نفيق مرارًا وتكرارًا. شيئًا فشيئًا، نكتشف أننا مستيقظون وواعون بالأفكار أكثر مما لم نكن. نشعر بأنفسنا متواجدين بشكل متزايد، في اللحظة الراهنة، غير ضائعين في الأفكار. تبدأ المسافات بين الأفكار تتجلى بشكل أكثر انتظامًا، ونعيش فيها بسهولة أكبر. بالتدريج، تتغير كفة الميزان، ويتوقف التفكير المفرط عن كونه أسلوب حياتنا الافتراضي. نتبنى دور الشاهد بدلًا من زيارته من حين لآخر. بالممارسة، تصبح حالة السلام والرحابة هي حالتنا الطبيعية للراحة.

هذا السلام الداخلي الذي أتحدث عنه هو سعادة عميقة بداخلك؛ سعادة لا تعتمد على وضع حياتك أو أفكارك. تتواجد دائمًا هذه السعادة، ودومًا متاحة لك. تمامًا كما تعلم أن الشمس موجودة على الدوام حتى عندما تختفي خلف الغيوم، كذلك تكون هذه السعادة الأساسية معك دائمًا. في اللحظة التي تتخلى فيها عن التفكير وتنتقل إلى الوعي، إلى الحضور الذي يمثل طبيعتك الحقيقية، تعود إلى عالمك، وإلى السلام. هناك، وراء كل الأفكار والتفكير، توجد نفسك التي تشعر بخير بشكل أساسي وثابت. أتمنى أن تجد طريقك إلى عالمك وتكتشف سلامًا يفوق كل عقل.

شكر وتقدير

من الصعب التعبير بالكلمات عن التقدير الذي أكنه لأولئك الذين ساهموا في تأليف هذا الكتاب. ثمة الكثير من الأشخاص لأوجه لهم الشكر، حياة كاملة من الأشخاص الذين غذوا روحي، وقلبي، وعقلي، وبالتالي سقوا بذور ما أكتبه. لذلك، اخترت بعض الذين ساعدوني وكانوا جزءًا من هذا المشروع بالتحديد.

شكرًا جزيلًا للمحررتين إليزابيث هوليس هانسن وجنيفر هولدر. فقد شكّل اهتمامكما، واستماعكما العميق، وعملكما الدءوب هذا الكتاب ليصبح عملًا يمكن أن يكون مفيدًا حقًا. كان التفكير معًا حول التفكير أمرًا ممتعًا.

أود أن أعرب عن عميق امتناني لستيفان بوديان، لعرضك الكريم للمساهمة في التقديم. لقد ساعدت حكمتك ولطفك على توسيع رؤيتي وتأكيد تجربتي المباشرة.

إلى فيزيلا سيميك، أنا محظوظة لاطلاعكِ على عملي. لطالما كانت مساهمتكِ مفيدة وتعينني على المضي قدمًا.

إلى أخواتي العزيزات في الصداقة شونا ستوري، وبرونوين ديفيس، وميليسا ماكول، وكارين جرينبيرج. كل واحدة منكن، بطريقتها الفريدة، تضيء حياتي وتربطني بما يهم حقًا.

شكرًا لكِ جان برونسون، لكونك دائمًا بجانبي ولتشجيع أفكاري على الازدهار.

إلى فريدريك، أشكرك على مشاركتي قيادة عائلتنا وحياتنا الرائعة. أنت تفهم بعملك كاتبًا عملية التأليف، وأشكرك على الثبات والفكاهة التي تضفيها على كل شيء.

ولبنتيّ، جولييت وجريتشين، أكبر أسباب سعادتي، قلبي. كل يوم يذهلني حظي العظيم، لن أفهم أبدًا ولن أكون قادرة على التعبير بالكلام عن امتناني لأنني أصبحت أمكما.

التعليقات الختامية

1 American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013).

2 Mark Epstein, Thoughts Without a Thinker (New York: Basic Books, 2013).

3 Eckhart Tolle, "Breaking Addiction to Negative Thinking," February 18, 2018, accessed September 2019, https://www.youtube.com/watch?v=j91ST2gtR44.

4 Neringa Antanaityte, "Mind Matters: How to Effortlessly Have More Positive Thoughts," tLEX Institute, accessed May 2020, https://tlexinstitute.com/how-to-effortlessly-have-more-positive-thoughts.

5 Deepak Chopra, "Why Meditate?" March 5, 2017, accessed December 15, 2019, https://www.deepakchopra.com/articles/why-meditate.

6 Maria Millet, "Challenge Your Negative Thoughts," Michigan State University MSU Extension, March 31, 2017, https://www.canr.msu.edu/news/challenge_your_negative_thoughts.

7 Rick Hanson, Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence (New York: Harmony Books, 2016), 42-43.

8 Kyle Benson, "The Magic Relationship Ratio, According to Science," The Gottman Institute, October 4, 2017, https://www.gottman.com/blog/the-magic-relationship-ratio-according-science.

9 Hanson, Hardwiring Happiness, 42—43.

10 Tolle, "Breaking Addiction to Negative Thinking," https://www.youtube.com/watch?v=j91ST2gtR44.

11 From the teachings of Mooji. www.mooji.com.

12 Emily Carlson, "Bacterial 'Glue' Is One of Nature's Stickiest Substances," LiveScience, February 8, 20102, accessed April 26, 2020, https://www.livescience.com/18381-bacterial-glue-stickiest-substance-nsf-ria.html.

13 Sally M. Winston and Martin N. Self, Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2017).

14 Steve Bradt, "Wandering Mind Not a Happy Mind," Harvard Gazette, Harvard University, November 11, 2010, accessed December 11, 2019, https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind.

15 Adyashanti. The Most Important Thing (Louisville, CO: Sounds True, 2019), 142.

16 Timothy Gallwey, The Inner Game of Tennis (New York: Random House, 1997), 7-8.

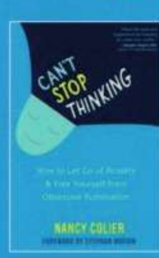
17 From the teachings of Mooji. www.mooji.com.

نانسي كولير هي طبيبة نفسية، ومرشدة روحانية، ومؤلفة، ومتحدثة عامة. نانسي دارسة للروحانيات طوال حياتها، وقائدة فكر في اليقظة الذهنية، والسعادة، والحياة الرقمية. ظهرت في برامج *Good Morning America*، و*Fox & Friends*، و*RT America*، وفي نيويورك تايمز، وغيرها من وسائل الإعلام، كما أنها مدونة منتظمة في موقع *Psychology Today* و *HuffPost*. وقد ألفت كتب *The Power of Off*، و *Inviting a Monkey to Tea*، و *Getting Out of Your Own Way*. تقيم كولير في مدينة نيويورك سيتي بولاية نيويورك. اعرف المزيد عنها من موقع https://www.nancycolier.com.

كاتب التصدير **ستيفان بوديان** هو معلم في تقليد الحكمة غير الثنائية للزن والأدفياتا، ورائد في دمج الحكمة الشرقية وعلم النفس الغربي، وخبير معروف دوليًا في التأمل واليقظة الذهنية. تعرف على المزيد عنه من موقع https://www.stephanbodian.org.



لا تصدق كل شيء يقوله له عقلك



هل تعاني من التفكير المفرط المزمن؟ هل يسيطر عليك الهوس إلى درجة تشعر فيها بالقلق، أو العجز، أو الغضب، أو الإرهاق التام؟ هل جربت من قبل أن "تُخرج نفسك بالتفكير" من واحدة من هذه الدوامات من الأفكار السلبية لتجد نفسك قد سقطت أعمق داخلها؟ دعنا نواجه الأمر: إن محاولة الهروب من أفكارك -أو السيطرة عليها- لا تنجح ببساطة، وقد تجعلك أكثر بؤسًا على المدى البعيد. إذًا، كيف تستطيع التغلب على إدمانك للتفكير؟

في كتاب ***لا أستطيع التوقف عن التفكير***، تعرض لك المعالجة النفسية والمستشارة الروحانية نانسي كولير مفاتيح التحرر من دوامات التفكير الهوسية التي تجلب التوتر، والانزعاج، والقلق. باستخدام الأدوات القوية في هذا الكتاب، ستتعلم كيف تلاحظ الأفكار المزعجة وتُبعد نفسك عنها، وتضع نهاية للنقد الذاتي القاسي، وتتعامل مع المشاعر الصعبة مثل الاستياء والخزي. إذا كنت مستعدًا لاكتشاف حياة تتجاوز أفكارك -حياة مليئة بالتعاطف مع الذات، والحضور، والسلام- فقد حان الوقت للتوقف عن التفكير والبدء في عيش *الحياة*.

"كتاب *لا أستطيع التوقف عن التفكير* يرشدنا عبر استكشاف عقولنا ويصل بنا في نهاية المطاف إلى الوعي والفهم".

- **شارون سالزبرج**، مؤلفة كتابي *Lovingkindness* و *Real Change*

"نانسي كولير تساعدنا على أن نفهم بوضوح كيف نتحرر من القبضة الخانقة للتشبث والتعلق الذهني، والتي تسبب الكثير من التوتر".

- **لاما سوريا داس**، لاما الأمريكي، مؤلف كتاب *Awakening the Buddha Within*

نانسي كولير نانسي هي معالجة نفسية، ومؤلفة، ومتحدثة عامة، وقائدة فكر في موضوعات اليقظة الذهنية، والعافية، والحياة الرقمية. وهي مؤلفة الكتابين *The Power of Off* و *Inviting a Monkey to Tea*.






ISBN 628-1072-12-809-8
6 281072 128098
282208355

